

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
五色ちらしずし	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	3
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	1
	もどし汁	
	(冷)えだ豆むき身	10
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	塩	0.05
	砂糖	2
	酢	4
	塩	0.05
	鶏卵	25
	砂糖	0.8
	塩	0.08
	サラダ油	1.2
	一食きざみのり	1

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
七夕そうめん汁	そうめん	7
	鶏ひき肉	10
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	サラダ油	0.5
	白ねぎ	5
	オクラ	5
	(冷)とうもろこし	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	3
	水	110
	塩	0.1

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げ入り回鍋肉	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.07
	サラダ油	1
	厚揚げ	25
	キャベツ	30
	にんじん	10
	にら	5
	きくらげ(スライス)	1
	砂糖	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	麦みそ	0.9
	テンメンジャン	0.9
	豆板じゃん	0.04

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
もずくのサンラータン	鶏卵	20
	トマト	10
	チンゲンサイ	15
	(冷)もずく	15
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	えのきだけ	10
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	酢	3
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1.5
	水	3
	ラー油	0.1
	水	80
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉と彩り野菜のガーリックソテー	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.06
	サラダ油	1
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ピーマン	5
	(冷)とうもろこし	10
	しょうゆ(こいくち)	1
パンプキンスープ	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	たまねぎ	45
	かぼちゃ	50
	マーガリン(調理用)	1
	無調整豆乳	60
	脱脂粉乳	8
	水	8
みかん冷凍	コンソメスープのもと	1.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	(冷)みかん	75.2

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛鶏肉じゃが	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	3.8
アーモンド炒め	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	豆板じゃん	0.19
	しらす干し	2
	キャベツ	40
	カット豆苗	7
	アーモンド(細切)	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.1
あさりの佃煮	洋こしょう	0.01
	あさりの佃煮	15

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
なすのツナソーススパゲッティ	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	レトルトまぐろスープ煮	30
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	なす	20
	ガーリックパウダー	0.01
サラダ油	1	
トマトピューレ	20	
砂糖	1	
ソース	4	
コンソメスープのもと	0.5	
ローレル	0.01	
でん粉	0.5	
水	1	
水	20	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ひじきのペペロンチーノ	干しひじき	2
	ベーコン	5
	にんじん	6
	とうもろこし(ホール)缶	10
	(冷)えだ豆むき身	5
	ガーリックパウダー	0.05
	しょうゆ(うすくち)	0.3
	一味唐辛子	0.01
	オリーブ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
衣笠丼	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	油揚げ	10
	凍り豆腐(細切り)	3
	鶏卵	20
	たまねぎ	10
	白ねぎ	10
	かつおだしのもと	0.5
	三温糖	2.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
しょうゆ(うすくち)	1	
みりん	1	
でん粉	0.5	
水	1	
水	20	
塩	0.1	
ゆばとましんじよのすまし汁	(冷)魚すり身団子	30
	(冷)ゆば	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15
	一食(冷)抹茶ゼリー	40

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
食欲そそるスパイシー焼きうどん	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	乾めん	25
フライ	豚肉(スライス)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	50
	サラダ油	2
	カレー粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	中濃ソース	3
	ソース	2
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
フライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
	揚げ油	2
チップス	にがうり	20
	小麦粉	2
	でん粉	1
	揚げ油	2
	塩	0.05

16日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
さばのごま煮	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)さば切身	60	
	しょうが	1	
	三温糖	5	
	酒	3	
	しょうゆ(こいくち)	6	
	一味唐辛子	0.01	
	水	20	
	すりごま	4	
	酢	1	
切り干しだいこんの含め煮	(冷)角天ぷら	5	
	にんじん	5	
	切り干しだいこん	5	
	(冷)さやいんげん	3	
	サラダ油	1	
	三温糖	1.5	
	酒	0.9	
	しょうゆ(こいくち)	2.4	
	水		
	冬瓜のみそ汁	厚揚げ	25
		冬瓜	30
白ねぎ		5	
塩わかめ		3	
米みそ(白)		5	
麦みそ		5	
いりこ(だし用)		5	
水		90	

17日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
甘酢和えのレバーと大豆の酢	黒砂糖パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45	
	(冷)水煮大豆	10	
	小麦粉	1	
	揚げ油	5	
	砂糖	2	
	酢	2	
	しょうゆ(こいくち)	2	
	キャベツの青のり	キャベツ	30
		サラダ油	0.5
青のり		0.1	
しょうゆ(こいくち)		0.2	
塩		0.15	
もち麦のしょうがスープ	もち麦	5	
	(冷)かまぼこ(細切り)	5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	しょうが	0.5	
	キャベツ	25	
	きくらげ(スライス)	1	
	しょうゆ(こいくち)	1.3	
	鶏がらスープのもと	1.3	
	ごま油	0.3	
	水	100	
塩	0.1		
洋こしょう	0.02		

