

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
も ず く 丼	鶏ひき肉	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	しょうが	0.5
	(冷)とうもろこし	10
	小松菜	10
	(冷)もずく	20
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	酒	0.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	鶏がらスープのもと	0.8
	一味唐辛子	0.01
	でん粉	2
	水	4
	水	20
塩	0.05	
チ ャ ン プ ー	しめ豆腐	32
	レトルトまぐろ油漬け	16
	にんじん	10
	もやし	20
	サラダ油	1
	酒	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

[illegible]

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
もぐもぐ甘露煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)角天ぷら	30
	にんじん	10
	ごぼう	7
	こんにゃく	15
	三温糖	1.3
	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2
納豆	水	
	一食納豆	30
	一食のり佃煮	8
むらくも汁		
	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	20
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	小松菜	13
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	90
	塩	0.2

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
あじフライ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
きゅうりとこんにゃく寒天の即席漬け(ごま入り)	きゅうり	20
	こんにゃく寒天	0.3
	すりごま	2
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	3
	酢	2.4
	しょうゆ(こいくち)	3
かぼちやのみそ汁	厚揚げ	20
	たまねぎ	30
	かぼちゃ	30
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉と夏野菜のソテー	キャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	ピーマン	5
	とうもろこし(ホール)缶	15
	サラダ油	1
	砂糖	1
新じゃがのクラムチャウダー	しょうゆ(こいくち)	1.6
	ワイン(白)	1
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	ベーコン	5
	(冷)あさり	20
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	30
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	0.5
	水	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
北九州野菜いっぱいドライカレー	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏ひき肉	20
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	70
	にんじん	25
	トマト	10
ミックスフルーツの	たけのこ水煮	10
	小松菜	10
	カレー粉	0.7
	酒	1.1
	みりん	1.1
	しょうゆ(こいくち)	1.1
	ソース	2.3
	鶏がらスープのもと	1.1
	でん粉	1
	水	2
	ローレル	0.01
	水	
	塩	0.2
	みかん(缶)	10
	黄桃(角切り)缶	10
	りんご(角切り)缶	10
	(冷)ダイスゼリー(レモン)	30

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカツカポナータぞえ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
	(冷)チキンカツ	60
	揚げ油	6
チキンカツカポナータぞえ	なす	20
	揚げ油	2
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	20
	ピーマン	5
	オリーブ油	0.6
	トマトケチャップ	3.2
	砂糖	1.3
	酢	0.64
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	たまねぎ	40
	にんじん	10
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	レンズ豆	5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	90
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]