| 2日(月) | | |
|-----------|-------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| カ | (冷)シイラ切身 | 40 |
| レい | 塩 | 0.2 |
| 12 | カレー粉 | 0.35 |
| レームニエシイラの | コンソメスープのもと | 0.28 |
| Ξó | 小麦粉 | 2 |
| エール | サラダ油 | 2.8 |
| ル | | |
| | (冷)水煮大豆 | 36 |
| _ | 小麦粉 | 2.4 |
| 五 | プレスハム(厚切り) | 18 |
| 色黒 | じゃがいも | 60 |
| かご | 揚げ油 にんじん | 9.6 |
| らま | にんじん | 12 |
| め入 | (冷)グリンピース | 6 |
| 和り | 黒こま | 1.2 |
| え | 砂糖 | 6.6 |
| | しょうゆ(こいくち) | 3 |
| | 豆腐 | 42 |
| | たまねぎ | 42 |
| 豆藍 | 塩わかめ | 4.2 |
| 腐のる | 白ねぎ | 7.2 |
| | コンソメスープのもと | 2.1 |
| | 水 | 140 |
| ימן | <u>,</u> | 0.14 |
| ゚ヮ゚゚ゟ | 洋こしょう | 0.03 |
| ے ا | | |
| | | |

| 3日(火) | | |
|---------------|------------------|--------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| HM-22-13 | | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | T-70 | 200 |
| | 鶏肉(こま切れ) | 14 |
| | (冷)えび(L) | 21 1.4 |
| | ワイン(白) | 1.4 |
| | たまねぎ | 56 |
| | にんじん | 21 |
| 7 | ピーマン | 7 |
| ル が | しょうが | 0.28 |
| えびクリームライス | マッシュルーム水煮 | 0.28 14 |
| ソロ | サラダ油 | 1.4 |
|) | 小麦粉 | 7 |
| 1 | マーガリン(調理用) | 7 |
| <u> </u> | 牛乳(調理用) | 84 |
| 7 | 脱脂粉乳 | |
| 7 | 水 | 4.2 |
| ^ | 粉末チーズ | 1.4 |
| | 鶏がらスープのもと | 4.2 4.2 1.4 1.4 |
| | 水 | 14 |
| | 塩 | 0.28 |
| | <u></u> 洋こしょう | 0.03 |
| | | |
| ス | じゃがいも | 40 |
| スパイシーポテト | サラダ油 | 4 |
| | 塩 | 0.15 |
| シ | チリパウダー | 0.1 |
| | カレ一粉 | 0.1 |
| ポ | | |
| テ | | |
| 1 | | |
| | | |

| 3日(火) | | |
|--------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| バ | キャベツ | 42 |
| レー | パインアップル(くさび形)缶 アーモンド(スライス) | 42 |
| ップ | アーモンド(スライス) | 3.6 |
| ドレッシングキャベツアー モンド入り | サラダ油 | 1.32 1.98 0.19 0.01 |
| ンシ | 酢 | 1.98 |
| グド | 塩 | 0.19 |
| 十入 | 洋こしょう | 0.01 |
| べり | | |
| **/ | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 4 [] (-k) | | |
|-----------|---------------------|-------------------|
| 4日(水) | | |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 減量ご飯(米) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| | 中華めん | 39 |
| ジ | きゅうり サラダ油 | 19.5 |
| (めん) | サラダ油 | 2.6 |
| ا کھ | | |
| んジ | | |
| (t | | |
| 1 | | |
| 麵 | | |
| | | |
| | 豚ひき肉 | 26 |
| | しょうが | 1.3 |
| | ガーリックパウダー | 0.03 |
| | サラダ油 | 1.3 |
| 25 | たまねぎ | 52 |
| ナ | にんじん 干ししいたけ(全形) | 19.5 |
| ì | 干ししいたけ(全形) | 0.65 |
| 25 | 白ねぎ | 6.5 |
| ジャージャー | トマトケチャップ | 1.04 |
| ì | 三温糖 | 1.3 |
| 麵 | しょうゆ(こいくち) | 2.6 |
| ∕── | 米みそ(赤) 鶏がらスープのもと | 1.3 2.6 9.1 |
| 具 | 鶏がらスープのもと | 0.13 |
| ~ | 豆板じゃん | 0.13 |
| _ | でん粉 | 0.65 |
| | 水 | 1.3 0.39 |
| | ごま油 | |
| | 水 | 32.5 |
| | | |

| | 4日(水) | | |
|-------------------|------------------------|----------------------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| 冲 | (冷)ギョーザ サラダ油 | 36 0.7 | |
| カキ | サラダ油 | 0.7 | |
| ビギ | | | |
| ¬ | | | |
| ΙĪ | | | |
| 焼きギョー ザ | | | |
| Ľ | | | |
| + | しらす干し | 3.9 | |
| 1. 7 | キャベツ | 52 | |
| じべ | にら | 6.5 | |
| ゚゙゚゚゚゙゙゚ゕ | サラダ油 | 0.78 | |
| غ يبا | しょうゆ(こいくち) オイスターソース | 0.78 0.78 0.78 | |
| じゃこ炒め、ベッとにこ | オイスターソース | 0.78 | |
| (A) B | 塩 | 0.07 | |
| じゃこ炒め キャベツとにらの | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | 5日(木) | | |
|------------------|--------------|-----------------------------------------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| | ご飯(米) | 100 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | (A) H = 505 | | |
| _ | (冷)角天ぷら | 42 | |
| も | にんじん | 14 | |
| \ \frac{1}{\chi} | ごぼう | 9.8 | |
| もべ | こんにゃく | 21 | |
| ++ | 三温糖みりん | 1.82 0.98 | |
| もぐもぐ甘露煮 | しょうゆ(こいくち) | 0.98 | |
| 路 | しょうか(こいくら) | 2.8 | |
| 洲 | 八 | | |
| | 一食納豆(たれ付) | 40 | |
| | 及啊3五(7270137 | 10 | |
| た。 た。 | | | |
| れ納 | | | |
| 付显 | | | |
| $\overline{}$ | | | |
| | | | |
| | 鶏肉(厚切り) | 14 | |
| | 鶏卵 | 28 | |
| | たまねぎ | 42 | |
| đì | にんじん | 7 | |
| むらくも汁 | 小松菜 | 18.2 | |
| | しょうゆ(うすくち) | 3.5 | |
| | でん粉 | 18.2 3.5 1.4 2.8 4.2 0.7 | |
| | 水 (4) 田) | 2.8 | |
| | いりこ(だし用) | 4.2 | |
| | こんぶ(だし用) | 126 | |
| | <u>小</u> | 126 | |
| | 塩 | 0.28 | |

| 6日(金) | | |
|------------|------------------|-----------------------------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| | 豚肉(スライス) しょうが | 28 |
| | しょうが | 0.7 |
| | しやかいも | 112 |
| ピリ辛肉じゃ | たまねぎ | 42 |
| IJ | にんじん | 21 42 |
| 辛 | 糸こんにゃく | 42 |
| 肉 | (冷)さやいんげん | 7 |
| じ | サラダ油 | 2.8 |
| | 三温糖 | 5.32 1.82 |
| が | 酒 | 1.82 |
| | しょうゆ(こいくち) | 10.5 |
| | 豆板じゃん | 0.27 |
| | /A \ / | |
| | (冷)ホキ(角切り) | 35 |
| ホ | ガーリックパウダー | 0.02 |
| + | 塩 | 0.18 |
| ο O | 洋こしょう | 0.02 |
| 7 | 小麦粉 | 3.5 |
| 0 | サラダ油 | 2.3 |
| ぱ | 砂糖 | 1.2 |
| ホキのさっぱりソテー | かぼす果汁 | 1.2 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.2 |
| | でん粉 | 3.5 2.3 1.2 1.2 1.2 0.1 0.2 |
| ĺĺ | 水 | 0.2 |
| • | 水 | 1.2 |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 6日(金) | | |
|---|-------------|-----------------------------|------|
| 献 | 立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 磯 | キャベツ きざみのり しょうゆ(こいくち) | 48 |
| | 香 | きざみのり | 0.36 |
| | ᇷ | しょうゆ(こいくち) | 2.64 |
| | l 和 え | | |
| _ | ΄. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| _ | | | |

| | 9日(月) | |
|--------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 献立名 | | 旦() |
| 厭业名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) 牛乳 | 100 |
| | 午乳 | 206 |
| | # 1 / | |
| | 鶏肉(厚切り) | 28 |
| | たまねぎ にんじん | 35 |
| 鶏 | にんじん | 14 |
| 肉 | ピーマン | 7 |
| ٢ | とうもろこし(ホール)缶 | 21 |
| 夏 | サラダ油 | 1.4 |
| 野 | 砂糖 | 1.4 |
| 菜 | しょうゆ(こいくち) | 2.24 |
| の | ワイン(白) | 1.4 |
| 肉と夏野菜のソテー | ワイン(白) でん粉 | 14 7 21 1.4 1.4 2.24 1.4 0.7 1.4 |
| テ | 水 | 1.4 |
| | 水 塩 洋こしょう | 0.14 |
| | 注こしょう | 0.03 |
| | 7067 | 0.00 |
| ψĽ | ベーコン | 7 |
| 新 | (冷)あさり | 77 28 42 42 14 42 1.4 70 |
| Ü | じゃがいも | 42 |
| や | たまねぎ | 42 |
| か | にんじん | 14 |
| o) | じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ | 42 |
| ク | マーガリン(調理用) | 1 4 |
| じゃがのクラムチャウダー | 牛乳(調理用) | 70 |
| | 脱脂粉乳 | 5.6 |
| | ╖╷╷╗╗╗ ┪ | 5.6 |
| | 水 コンソメスープのもと | 5.6 0.7 7 0.21 |
| | <u> コンファヘーフのもと</u> | 0.7 |
| ダ | 水 塩 | 0.01 |
| | <u></u> 注 - L - S | 0.21 |
| | ニ 洋こしょう | 0.03 |

| 9日(月) | | | |
|--------|------------|------------------------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| 害 | いりこ(中ぶり) | 6 | |
| ወ | 青のり | 0.3 | |
| ιj | サラダ油 | 0.2 | |
| Ĺ | 砂糖 | 0.3 0.2 2 0.4 | |
| ιj | みりん | 0.4 | |
| 青のりいりこ | しょうゆ(こいくち) | 0.4 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | _ | |

| 10日(火) | | |
|------------|---------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| あ | (冷)あじフライ | 50 |
| じ | 揚げ油 | 5 |
| フ | 一食中濃ソース | 5 |
| あじフライ | | |
| 1 | | |
| き | きゅうり | 28 |
| ø | こんにゃく寒天 | 0.42 |
| 即う | すりごま きざみ昆布 | 2.8 |
| 席り | きざみ昆布 | 0.42 |
| 即席漬けきゅうりとこ | 砂糖 | 4.2 |
| りこ | 酢 | 3.36 |
| こん | しょうゆ(こいくち) | 4.2 |
| (ごま入り) | | |
| るや | | |
| 1 S | | |
| き | | |
| 大の | | |
| 5 | | |
| | 厚揚げ | 28 |
| か | たまねぎ | 42 |
| ぼちゃの | かぼちゃ | 42 |
| | 塩わかめ | 4.2 |
| ゃ | 米みそ(白) | 7 |
| の | 麦みそ | 7 |
| みそ汁 | いりこ(だし用) | 4.2 |
| そ | 水 | 126 |
| 汁 | | |
| | | |

| | 一十二しょう | 0.00 |
|-----|------------|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | בי דיי ניו | ±\8/ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 11日(水) | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 献立名 材料名 量(g) | | |
| 胁立つ | ライ麦パン(小麦粉) | <u>里(g)</u> |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食あまおういちごジャム | 15 |
| | 及のなのういうこう(五 | 10 |
| | 鶏肉(厚切り) | 20 |
| | じゃがいも | 50 |
| じ | シュレットチーズ | 9 |
| ゃ | ガーリックパウダー | 0.03 |
| が | オリーブ油 | 2 |
| い | かぼす果汁 | 0.2 |
| じゃがいもと鶏 | オレガノ | 0.2 |
| ٢ | タイム | 0.02 |
| 鶏 | 塩 | 0.2 |
| 肉 | 洋こしょう | 0.02 |
| 肉のチー ズ焼 | | |
| チ | | |
| - 1 | | |
| ズ | | |
| 焼 | | |
| き | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 11日(水) | | |
|-------------|--------------|----------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ベーコン | 14 |
| | レトルトミックスビーンズ | 14 14 |
| | たまねぎ | 42 |
| ره | にんじん | 14 |
| _ | キャベツ | 35 |
| - | ガーリックパウダー | 0.01 |
| シェフのミネストローネ | 塩(炒め用) | 0.14 |
| 3 2 | オリーブ油 | 1.4 |
| ネ | トマト(角切り)缶 | 35 |
| ス | ピーマン | 7 |
| \ \ \ | とうもろこし(ホール)缶 | 7 |
| | 鶏がらスープのもと | 1.68 |
| Ī | ナツメグ | 0.01 |
| ネ | パプリカパウダー | 0.01 |
| | 水 | 63 |
| | 塩 | 0.07 |
| | 洋こしょう | 0.03 |
| | A 13: 11- | |
| | 一食アーモンドいりこ | 10 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 12日(木) | |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| | 鶏ひき肉 | 28 |
| | たまねぎ | 42 |
| | にんじん | 14 |
| | たまねぎ にんじん しょうが | 0.7 |
| | (冷)とうもろこし 小松菜 | 14 0.7 14 14 28 |
| | 小松菜 | 14 |
| | (冷)もずく | 28 |
| ±. | サラダ油 三温糖 | 1.4 2.1 0.7 1.4 6.3 1.12 0.01 |
| もずく | 三温糖 | 2.1 |
| 7 | 酒 | 0.7 |
| 丼 | みりん | 1.4 |
| ᅏ | しょうゆ(こいくち) | 6.3 |
| | 鶏がらスープのもと | 1.12 |
| | 一味唐辛子 | 0.01 |
| | でん粉 水 水 | 2.8 5.6 |
| | 水 | 5.6 |
| | 水 | 28 |
| | 塩 | 0.07 |
| | | |
| | しめ豆腐 | 41.6 |
| 千 | レトルトまぐろ油漬け | 20.8 |
| チャンプルー | にんじん | 13 |
| | もやし | 26 |
| | サラダ油 | 1.3 |
| | 酒 | 26 1.3 1.04 |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.3 |
| | 塩 | 0.13 |
| | 洋こしょう | 0.03 |
| | | |

| 12日(木) | | |
|--------|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | <u>・・・・</u> 一食(冷)シークワーサーゼリー | 50 |
| - | 及ののプラップ | - 50 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ŀ | | |
| | | |
| L | | |
| | | |
| | | |
| Ī | | |
| f | | |
| | | |
| | | ļ |
| L | | |
| | | |
| | | |
| Ī | | |
| ŀ | | |
| ŀ | | |
| | | |
| L | | |
| | | |
| | | |
| ı | | |
| | | |
| | | - |
| Ļ | | ļ |
| | | |
| | | |
| Ī | | |
| | | |
| L | | |

| 13日(金) | | |
|---------------|------------------------------|------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| HV-T-U | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 7.70 | 200 |
| | 鶏ひき肉 | 28 |
| ジ | 厚揚げ | 84 |
| ア | たまねぎ | 56 |
| チ | にんじん | 14 |
| ヤ | たけのこ水者 | 7 |
| ジアチャンドウフ風厚揚げの | (冷)ほうれんそう(カット) きくらげ(スライス) | 14 |
| ۲ | きくらげ(スライス) | 1.4 |
| ウ | サラダ油 | 1.4 |
| フ | 砂糖 | 0.7 |
| 風 | みりん | 2.8 |
| 厚 | しょうゆ(こいくち) | 7 |
| 揚 | 鶏がらスープのもと | 0.98 |
| げ | コチュジャン | 0.7 |
| の | でん粉 | 0.7 |
| 炒 | 水 水 | 1.4 |
| め | 水 | |
| 物 | 塩 | 0.14 |
| | | |
| 春巻き | (冷)春巻き | 35 |
| 巻 | サラダ油 | 1 |
| き | | |
| | にんじん | 18.2 |
| ナムル | もやし | 35 |
| | すりごま ごま油 | 2.8 0.7 |
| | ごま油 | 0.7 |
| | 砂糖 | 0.28 |
| | しょうゆ(こいくち) | 3.5 |
| | 豆板じゃん | 0.21 |

| | 汗こしよう | 0.03 |
|-----|--------|------|
| | | |
| | | |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 1341 🛱 | ±\6/ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 16日(月) | | |
|----------------------|-----------------|-------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 小さいパン(小麦粉) | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食ブルーベリージャム | 15 |
| | → .° <i>L</i> ° | 40 |
| | スパゲッティ | 42 |
| | 塩サラダ油 | 0.07 |
| ッ | | 1.4 |
| + | レトルトまぐろ油漬け | 35 70 |
| _O | たまねぎ | 70 |
| ъ | にんじん | 28 |
| 1, | (冷)グリンピース | 7 |
| ĺ | ガーリックパウダー | 0.01 |
| Ġ | サラダ油 | 1.4 |
| ĺ | カレー粉 | 0.98 |
| 7 | トマトケチャップ | 0.42 |
| ^ | 砂糖 | 0.56 |
| \(\frac{1}{\chi} \) | ソース | 2.1 |
| ツナのカレーソー ススパゲッティ | コンソメスープのもと | 2.1 1.12 |
| " | ローレル | 0.01 |
| _ | 水 | 22.4 |
| 1 | 塩 | 0.21 |
| 1 | 洋こしょう | 0.03 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 16日(月) | | |
|-------------|--------------|------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ベーコン | 13 |
| ひ | にんじん | 7.8 |
| じ | (冷)えだ豆むき身 | 6.5 |
| き | とうもろこし(ホール)缶 | 7.8 6.5 13 |
| の | 干しひじき | 2.6 |
| ペ | ガーリックパウダー | 0.07 |
| ひじきのペペロンチーノ | オリーブ油 | 0.65 |
| | しょうゆ(うすくち) | 0.78 |
| ン | 一味唐辛子 | 0.01 |
| チ | 水 | |
| | 塩 | 0.13 |
| / | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | 一食乳酸菌飲料 | 133 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 17日(火) | | |
|------------|-------------|--------------------------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 麦ご飯(米) | 110 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| | 鶏肉(厚切り) | 14 |
| | しょうが | 0.7 |
| | サラダ油 | 2.1 |
| | (冷)角天ぷら | 14 |
| | たまねぎ | 28 14 70 |
| ь | にんじん | 14 |
| 中華あんかけどんぶり | キャベツ | 70 |
| ーム | (冷)小松菜(カット) | 14 |
| رق | きくらげ(スライス) | 2.1 14 1.4 1.4 7 1.4 4.2 |
| th | 白ねぎ | 14 |
| 1+ | 砂糖 | 1.4 |
| ر. نلز | 酒 | 1.4 |
| کر | しょうゆ(こいくち) | 7 |
| | 鶏がらスープのもと | 1.4 |
| l) | でん粉 | 4.2 |
| | 水 | 8.4 |
| | ごま油 | 0.7 35 0.14 |
| | 水 | 35 |
| | 塩 | 0.14 |
| | 洋こしょう | 0.03 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 17日(火) | | |
|----------|------------------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 厚揚げ | 70 |
| . 厚 | 厚揚げ (冷)えだ豆むき身 砂糖 | 7 |
| 含揚 | 砂糖 | 2.38 |
| 含め煮 厚揚げの | しょうゆ(こいくち) かつおだしのもと | 2.94 |
| 煮っ | かつおだしのもと | 0.24 |
| • | 水 | |
| | | |
| す | 小玉すいか | 42 |
| すい | | |
| か | | |
| | | - |
| | | |
| | | |
| | | _ |
| | | + |
| | | + |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | + |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | 1 |
| | | 1 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | 1 |

| | 18日(水) | | |
|--------------------------------------|--------------|----------------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| | パン(小麦粉) | 80 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | 一食チョコ大豆クリーム | 10 | |
| | | | |
| | (冷)チキンカツ | 60 | |
| チキンカツカポナー タぞえ | (冷)チキンカツ 揚げ油 | 8 | |
| シ | | | |
| (カ | | | |
| ナッ | | | |
| 、 カ | | | |
| ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゚゚ | | | |
| じゅさ | | | |
| | | | |
| タブ | | | |
| て = | | | |
| ん | | | |
| | なす | 28 3.2 | |
| ェ | 揚げ油 | 3.2 | |
| チキンカツカポ | | | |
| • | たまねぎ | 21 14 28 | |
| \ \ \ \ \ \ \ \ | にんじん | 14 | |
| カジ | トマト(角切り)缶 | 28 | |
| カポナータカツカポナー | ピーマン | 7 | |
| けぷ | オリーブ油 | 0.84 | |
| | トマトケチャップ | 4.48 | |
| タ | 砂糖 | 1.82 | |
| _ \dag{\pi} | 酢 | 0.9 | |
| ・タ) ナータぞえ | ローレル | 0.01 | |
| | オレガノ | 0.01 | |
| ′ | 塩 | 0.18 | |
| | 洋こしょう | 0.01 | |

| | 18日(水) | | |
|-------|--------------|----------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| | たまねぎ | 56 | |
| | たまねぎ にんじん | 56 14 | |
| 田王 | キャベツ | 42 | |
| 书 | とうもろこし(ホール)缶 | 7 | |
| 7 | レンズ豆 | 7 | |
| 野菜スープ | 鶏がらスープのもと | 2.1 | |
| ⇒ | 水 | 126 | |
| | 塩 | 0.21 | |
| | 洋こしょう | 0.03 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | 19日(木) | |
|-------|------------------------|-------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 10/11 | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 1 10 | |
| | (冷)さば切身 | 60 |
| さ | しょうが | 1 |
| さばの | 三温糖 | 5 |
| の | みりん | 1 |
| みそ煮 | しょうゆ(こいくち) | 5 5 |
| そ | 麦みそ | |
| 煮 | 水 | 20 |
| | | |
| じ | じゃがいも | 49 |
| 梅や | 梅肉 | 1.4 |
| 肉が | しょうゆ(うすくち) | 0.84 |
| 和い | | |
| えも | | |
| 7 の | | |
| | | |
| | 豆腐 | 49 |
| | たまねぎ | 28 14 |
| | にんじん | |
| | (冷)小松菜(カット) | 14 |
| す | 干ししいたけ(全形) | 0.7 |
| まし汁 | しょうゆ(うすくち) こんぶ(だし用) | 3.92 |
| | | 1.4 |
| | かつお節(だし用) | 4.2 |
| | <u> </u> | 126 0.21 |
| | <u>'</u> | 0.21 |
| | | |
| | | |

| 00日(4) | | | |
|------------|--------------------|----------------|--|
| | 20日(金) | | |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| | ご飯(米) | 100 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | | | |
| | 豚ひき肉 | 28 | |
| | しょうが ガーリックパウダー | 1.4 | |
| | | 0.14 1.4 | |
| | サラダ油 | 1.4 | |
| | じゃがいも | 91 | |
| | たまねぎ | 56 | |
| | たまねぎにんじん | 91 56 28 | |
| か | 日ねさ | 7 | |
| わ | トマトケチャップ | 1.4 | |
| IJ | 砂糖 | 0.84 | |
| 麻 | しょうゆ(こいくち) | 6.72 | |
| 婆 | 麦みそ | 5.04 | |
| | 豆板じゃん | 0.21 | |
| | でん粉 | 1.4 | |
| | 水 | 2.8 0.7 | |
| | ごま油 | 0.7 | |
| | 水 | 14 | |
| | 塩 | 0.07 | |
| | | | |
| | (冷)いわしカリカリフライ(子持ち) | 20 | |
| カ | サラダ油 | 2 | |
| カリカリフライいわし | | | |
| | | | |
| リわ | | | |
| ĺ̈υ | | | |
| آ جا | | | |
| 1 | | | |
|] | | | |
| | | | |

| 20日(金) | | |
|------------|--------------|-----------------------------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 101-11 | キャベツ | 42 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 7 |
| 春 | 緑豆はるさめ | 4.2 |
| 春雨ごまサラダ | すりごま | 4.2 4.2 0.42 1.12 2.1 |
| + ſ | ごま油 | 0.42 |
| ませ | 砂糖 | 1.12 |
|) = | 酢 | 2.1 |
| ノ ガ | しょうゆ(こいくち) | 3.22 |
| • | 塩 | 0.17 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 23日(月) | | |
|-------------|---------------------|------|--|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | |
| | 減量ご飯(米) | 80 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | 一食ひじきふりかけ | 2.8 | |
| | | | |
| | 豚肉(角煮用) | 58.5 | |
| 豚沖 | 黒砂糖 | 2.99 | |
| の縄 | | 5.85 | |
| 角そ | みりん | 1.95 | |
| 煮ば | しょうゆ(こいくち) | 3.9 | |
| 無 16 | 水 | | |
| | | | |
| | 冷凍ちゃんぽん麺 | 60 | |
| | (冷)かまぼこ(細切り) | 13 | |
| ١ | たまねぎ | 32.5 | |
| () 沖 | | 13 | |
| | しょうゆ(こいくち) | 5.2 | |
| んそ | | 3.9 | |
| 〜ば | こんぶ(だし用) | 0.65 | |
| | 水 | 156 | |
| | 塩 | 0.13 | |
| | | | |
| 1. | レトルトまぐろ油漬け | 6.5 | |
| <u> </u> | <u>にんじん</u> ナロデナ | 52 | |
| ごじ | すりごま | 3.9 | |
| まん みシリ | サラダ油 | 1.3 | |
| | みりん | 0.78 | |
| クシ | しょうゆ(こいくち) | 2.99 | |
| ij | | | |
| | | 40 | |
| | | | |

| 24日(火) | | |
|----------------------------------------|--------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) | 100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 一食さけふりかけ | 2.5 |
| | | |
| バ | (冷)若鶏レバー竜田揚げ | 58.5 |
| Ϊ. | じゃがいも | 39 |
| ーベレ | 揚げ油 | 9.75 |
| + 1 | りんご | 13 |
| ヤュー _い | かぼす果汁 | 0.18 |
| 1 5 | 砂糖 酢 | 1.82 |
| ソテ | 酢 | 1.82 |
| , | しょうゆ(こいくち) | 1.82 |
| キューソース和ハーとポテトの | | |
| 和え | | |
| ٨. | | |
| | (冷)かまぼこ(細切り) | 14 |
| | ワンタンめん | 7 |
| 百 | たまねぎ | 28 |
| | にんじん | 14 |
| シ | キャベツ | 42 |
| タ | (冷)小松菜(カット) | 14 |
| シ | きくらげ(スライス) | 1.4 |
| ス | 鶏がらスープのもと | 2.1 |
| 五目ワンタンスープ | 水 | 126 |
| | 温 | 0.21 |
| | 洋こしょう | 0.03 |
| | <u> </u> | 4.5 |
| 一甘 | 甘夏かん缶 | 45 |
| 金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の金の | | |
| ~ h | | |
| | | |

| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
|-----|-----|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 25日(水) | | |
|------------|---------------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | パン(小麦粉) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| | 豚ひき肉 | 21 |
| | たまねぎ にんじん | 18.2 |
| 术 | にんじん | 9.8 |
| ポテトサンド(具 | とうもろこし(ホール)缶 | 7 |
| , | サラダ油 | 1.4 |
| ++ | コンソメスープのもと | 0.42 |
| シ | 塩 洋こしょう じゃがいも | 0.28 |
| ド | 洋こしょう | 0.01 |
| ' | じゃがいも | 56 |
| 旦 | | |
| <i>(</i>) | | |
| | | |
| | | |
| | 1 | |
| | キャベツ | 30 |
| ⌒ポ | サラダ油 | 0.6 |
| キテ | 塩 | 0.1 |
| キテトベサ | | |
| ベサ | | |
| ツン | | |
| 〜ド | | |
| | | |
| サポンテト | <i>会と</i> エト…プ | 0 |
| | 一食ケチャップ | 8 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 25日(水) | | |
|----------|-------------------------|--------------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| mx-22.11 | 鶏肉(厚切り) | <u>=\s/</u> |
| | (冷)魚すり身団子 | 28 |
| | たまねぎ | 28 |
| 平 | 小松菜 | 14 |
| 魚麺 | きくらげ(スライス) | 1.4 |
| 団ド | 平麺ビーフン | 9.8 |
| 子丨 | サラダ油 | 0.7 |
| スフ | かぼす果汁 | 0.7 |
| ーン | しょうゆ(うすくち) 鶏がらスープのもと | 1.4 |
| ᄀᄾᆢ | <u>鶏がらスープのもと</u> | 1.4 |
| IJ | <u>水</u> | 133 |
| | 塩 | 0.14 |
| | 洋こしょう | 0.03 |
| | 一食ヨーグルト | 105 |
| | 及コーブルド | 103 |
| | | |
| | | |
| | | 1 |
| | | 1 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | $oxed{oxed}$ |
| | | |
| | | |
| | | \sqcup |
| | | |

| 26日(木) | | |
|--------|------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | 麦ご飯(米) | 110 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 1 10 | |
| | 鶏ひき肉 | 28 |
| | しょうが | 1.4 |
| | ガーリックパウダー | 0.01 |
| 北 | サラダ油 | 1.4 |
| 九 | たまねぎ | 98 |
| 州 | にんじん | 35 |
| 野 | トマト | 14 |
| 菜 | たけのこ水煮 | 14 |
| い | 小松菜 | 14 |
| っ | カレー粉 | 0.98 |
| ぱ | 酒 | 1.54 |
| い | みりん | 1.54 |
| いドラ | しょうゆ(こいくち) | 1.54 |
| ラ | ソース | 3.22 |
| 1 | 鶏がらスープのもと | 1.54 |
| カ | でん粉 | 1.4 |
| レー | 水 | 2.8 |
| | ローレル | 0.01 |
| | 水 | |
| | 塩 | 0.28 |
| | | |
| | 鶏卵 | 53.6 |
| ゆで卵 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 26日(木) | |
|------------------|-------------------------|----------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| トラスカ | みかん(缶) | |
| | | 14 |
| ミキ | 黄桃(角切り)缶 | 14 14 |
| ミックスフルーツキラキラレモンの | りんご(角切り)缶(冷)ダイスゼリー(レモン) | 42 |
| クキ | (カ)ダイスセリー(レモン) | 42 |
| スラ | | |
| フレ | | |
| ルモ | | |
| ーン | | |
| ツの | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 27日(金) | |
|------------|--------------|------|
| 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | パン(県産小麦粉) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| | | |
| | 鶏ひき肉 | 28 |
| | ガーリックパウダー | 0.01 |
| | サラダ油 | 1.4 |
| | たまねぎ | 28 |
| | にんじん | 14 |
| | トマト(角切り)缶 | 35 |
| | とうもろこし(ホール)缶 | 7 |
| チ | (冷)小松菜(カット) | 7 |
| IJ | レンズ豆 | 4.2 |
| у́ Ь | トマトケチャップ | 7 |
| マ | 砂糖 | 0.42 |
| ۲ | コンソメスープのもと | 0.7 |
| | チリソース | 2.1 |
| | 乾燥バジル | 0.03 |
| | でん粉 | 0.7 |
| | 水 | 1.4 |
| | 塩 | 0.14 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | (冷)プレーンオムレツ | 50 |
| オ | | |
| <i>'</i> , | | |
| ムレ | | |
| ッ | | |
| ´ | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 27日(金) | |
|-------------|---------------------|------------|
| 献立名 | 材料名 レトルト水煮白いんげん豆 | 量(g) |
| | レトルト水煮白いんげん豆 | 42 56 |
| | たまねぎ | 56 |
| . 白 | マーガリン(調理用) | 1.4 |
| ポニ | 牛乳(調理用) | 70 |
| タム | 脱脂粉乳 | 5.6 |
| 1 /5 | 水 | 5.6 5.6 |
| ポタージュ白いんげんの | コンソメスープのもと | 1.68 |
| ュん | 水 | 35 |
| 0, | -1111 | 35 0.14 |
| | 洋こしょう | 0.01 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 10 141 | ×·八幡果区·八幡四日 | | | 令和/年6月註稅 | ボングス | 록 | 【中字校資料1】 | NO.7 |
|-------------|------------------------------------------|------------|-----|----------|------|-----|----------|------|
| | 30日(月) | | | | | | | |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| | ご飯(米) 牛乳 | 100 | | | | | | |
| | 4到 | 206 | | | | | | |
| | 1 30 | 200 | | | | | | |
| | 鶏肉(厚切り) | 21 | | | | | | |
| | 厚揚げ | 56 | | | + | | | |
| | <u>浮扬()</u> 鶏卵 | 42 | | | | | | |
| | | 42 | | | | | | |
| | じゃがいも | 56 42 | | | | | | |
| | たまねぎ にんじん (冷)さやいんげん 白ねぎ | 42 | | | | | | |
| 親 子 煮 | にんじん | 14 | | | | | | |
| 了 | (冷)さやいんげん | 7 | | | | | | |
| 一去 | 白ねぎ | 14 | | | | | | |
| 凉 | サフタ 油 | 1.4 | | | | | | |
| | 三温糖 | 3.5 2.8 | | | | | | |
| | しょうゆ(こいくち) | 2.8 | | | | | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 4.2 | | | | | | |
| | 塩 | 0.14 | | | | | | |
| | | 0.11 | | | | | | |
| | キャベツ | 48 | 1 | | + | | | |
| しょ | ト・・・ン トンが | 0.24 | 1 | | + | | | |
| よか | しょうが サラダ油 | 0.24 | 1 | - | + | | | |
| うべ | アフタ油 しょうゆ(こいくち) | 0.0 | | | + | | | |
| が、、 | しょうが サラダ油 しょうゆ(こいくち) 塩 洋こしょう | 0.24 | 1 | | + | | | |
| 炒り | <u> </u> | 0.18 | | | | | | |
| 80 | 洋こしよう | 0.02 | | | | | | |
| <u> </u> | | | | | | | | |
| あ | あさりの佃煮 | 19.5 | | | | | | |
| あさり | | | | | | | | |
| انا | | | | | | | | |
| o o | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 佃 | | | | | | | | |
| 煮 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| · | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |
| 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) | 献立名 | 材料名 | 量(g) |