

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
トマト鶏じゃが	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	トマト	10
	トマト(角切り)缶	15
	糸こんにゃく	20
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	6
	三温糖	3
みりん	1	
酒	1	
納豆	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
青のりキャベツ	キャベツ	35
	サラダ油	0.5
	青のり	0.08
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
(ガパオライス) タイ風ませ〜飯	鶏ひき肉	30
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ピーマン	5
	たけのこ水煮	10
	カットしめじ	5
	砂糖	1.2
	オイスターソース	2.2
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	乾燥バジル	0.01
	かぼす果汁	0.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
えびと卵のトムヤムスープ	(冷)えび(L)	10
	鶏卵	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)チンゲンサイ(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1
	一味唐辛子	0.01
	ナンプラー	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	かぼす果汁	1
鶏がらスープのもと	1	
でん粉	1	
水	2	
水	95	
塩	0.15	

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
ツナのカレーポテト	レトルトまぐろ油漬け	15
	じゃがいも	50
	たまねぎ	25
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	カレー粉	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	0.7
	鶏がらスープのもと	0.5
	塩	0.1
しみしみ豆腐のみそ豆乳スープ	ベーコン	10
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	凍り豆腐(細切り)	3
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	10
	コンソメスープのもと	0.5
	米みそ(白)	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
びりんめし	しめ豆腐	40
	油揚げ	5
	にんじん	15
	ごぼう	15
	干しいたけ(全形)	0.5
	すりごま	0.5
	サラダ油	1
	もどし汁	2
	三温糖	2
	しょうゆ(うすくち)	4
塩	0.1	
タイピーエン	豚肉(スライス)	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	0.5
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	小松菜	10
	キャベツ	20
	きくらげ(スライス)	1
	緑豆はるさめ	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.05
洋こしょう	0.02	

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのさっぱり煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	4
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	9
	みりん	3
	一味唐辛子	0.01
	酢	5
	水	20
	赤じゃがいもの	じゃがいも
しそ粉		0.3
しょうゆ(うすくち)		1
冬瓜のみそ汁	サラダ油	0.6
	厚揚げ	20
	たまねぎ	30
	冬瓜	20
	小松菜	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	