

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
チキン ロースト	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
	ガーリックパウダー	0.02
	しょうゆ(こいくち)	1
	ワイン(白)	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	サラダ油	1
若松潮風 キャベツの コールスロー	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	砂糖	0.35
	酢	1
	ノンエッグマヨネーズ	3
	塩	0.07
	洋こしょう	0.02

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
かぶの ミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	3
	塩	0.05
	レンズ豆	5
	にんじん	10
	たまねぎ	30
	かぶ	30
	トマト(角切り)缶	10
	小松菜	10
	塩	0.1
	ガーリックパウダー	0.01
一食(冷)ガトーショコラ	サラダ油	1.5
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	45
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

2日(火)		
献立名	材料名	量(g)
から揚げ ふぐの	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ふぐ切身	60
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.5
	揚げ油	6
けんちょう	しめ豆腐	80
	油揚げ	3
	(冷)さといも	10
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにゃく	10
	サラダ油	1.6
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
	みりん	1
みかん	かつおだしのもと	0.3
	水	10
	塩	0.05
	みかん	75.2

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
オーロラ ソース	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	にんじん	10
	水	
	トマトケチャップ	6.4
	砂糖	0.8
	ソース	1.6
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
かきたま はるさめ スープ	緑豆はるさめ	5
	鶏卵	15
	にんじん	5
	たまねぎ	20
	キャベツ	20
	塩わかめ	2
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1
	水	2
	水	100
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの 含め煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	じゃがいも	80
	たまねぎ	45
	にんじん	20
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
	三温糖	4
(たれ付) 納豆	しょうゆ(こいくち)	7
	一食納豆(たれ付)	30
はくさいと小松菜の 煮びたし	(冷)角天ぷら	10
	小松菜	5
	はくさい	30
	三温糖	0.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	水	5

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
親子そぼろ煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
	鶏ひき肉	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
あさりと野菜の ドレッシング和え	(冷)さやいんげん	5
	白ねぎ	5
	サラダ油	2
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
	あさりの佃煮	10
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
肉団子のブラウンソース(リハプッラ)	ライ麦コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ミートボール	40
	たまねぎ	30
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	2
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	2.4
	砂糖	0.8
	ソース	1
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	1
	ナツメグ	0.01
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	水	10

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
きのこ(シエニケリーイットムスープリ)	じゃがいも	50
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	カットしめじ	5
	エリンギ	7
	マーガリン(調理用)	1
	シュレットチーズ	5
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(米)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	30
	でん粉	1.6
	小麦粉	1.8
	ごぼう	20
	小麦粉	1.6
	揚げ油	5
	いりこ(中ぶり)	3
豆腐の中華風スープ	砂糖	2
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	みりん	3.5
	豆腐	30
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	20
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.35
	鶏がらスープのもと	1.3
	ごま油	0.3
	水	100
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
冬至の七福シチュー	ミルクパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	だいこん	25
	れんこん	5
	カットしめじ	5
	(冷)かぼちゃ	25
	マーガリン(調理用)	2.5
	米粉	3.2
	煮汁	
	無調整豆乳	40
	鶏がらスープのもと	1
	米みそ(白)	4
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
イタリアンドレッシングサラダ(アーモンド入り)	にんじん	5
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	アーモンド(スライス)	4
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
スパイシーポテト	じゃがいも	30
	サラダ油	1.5
	塩	0.11
	チリパウダー	0.08
	カレー粉	0.08

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ポークカレーライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
即席漬け	りんご	15
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	40
	塩	0.1
	切り干しだいこん	4
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	2.5
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ししやもの 天ぷら	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ししやもの天ぷら(子持)	25
ひじきの 炒め煮	干しひじき	4
	(冷)水煮大豆	5
	にんじん	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.6
	しょうゆ(こいくち)	3.7
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	25
	だいこん	15
	かつお菜	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	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

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
小松菜と鶏肉の あんかけうどん	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
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	15
	カットしめじ	5
ごまだい ツい ナこ サン ラの ダ	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	115
	塩	0.1
	レトルトまぐろ油漬け	8
	だいこん	40
	レトルトひよこ豆	5
	すりごま	2
	ノンエッグマヨネーズ	7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
中華どんぶり	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	はくさい	60
焼きギョーザ	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	鶏がらスープのもと	0.6
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
いりこ大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ホキの カレー ムニ エ コ ル	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	(冷)ホキ(角切り)	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
野菜ソテー		
	キャベツ	30
	にんじん	5
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ロマネスコの クリーム煮	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ロマネスコ	20
	かぶ	20
	サラダ油	1.5
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
	水	30
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

[illegible]

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉のしぐれ煮	豚肉(スライス)	30
	たけのこ水煮	20
	しょうが	0.4
	サラダ油	1.8
	砂糖	3.5
	みりん	1.6
	しょうゆ(こいくち)	3.5
キャベツとごま和え	キャベツ	35
	大葉春菊	5
	すりごま	2
	砂糖	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.7
だみいそ汁の	厚揚げ	20
	にんじん	10
	だいこん	30
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
塩さばの焼き	(冷)塩さば	60
ゆずの香和え	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至のかぼちゃ団子汁	小麦粉	8
	(冷)裏ごしかぼちゃ	8
	水	
	にんじん	10
	だいこん	30
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.1

[illegible][illegible][illegible]