

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ローストチキン	黒砂糖パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
	ガーリックパウダー	0.02
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	ワイン(白)	1.8
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	サラダ油	1.2
若松潮風キャベツのコールスロー	キャベツ	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
	砂糖	0.42
	酢	1.2
	ノンエッグマヨネーズ	3.6
	塩	0.08
	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)	4.2
	塩	0.05
	レンズ豆	7
	にんじん	14
	たまねぎ	42
	かぶ	42
	トマト(角切り)缶	14
	小松菜	14
	塩	0.14
	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	2.1
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	63
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

2日(火)		
献立名	材料名	量(g)
から揚げ	ご飯(米)	100
	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	112
	油揚げ	4.2
	(冷)さといも	14
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	14
	サラダ油	2.24
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	7
	みりん	1.4
みかん	かつおだしのもと	0.42
	水	14
	塩	0.07
	みかん	75.2

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
オーロラソース	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	にんじん	13
	水	
	トマトケチャップ	8.32
	砂糖	1.04
	ソース	2.08
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.04
	一食ノンエッグマヨネーズ	10
かきたまはるさめスープ	緑豆はるさめ	7
	鶏卵	21
	にんじん	7
	たまねぎ	28
	キャベツ	28
	塩わかめ	2.8
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	140
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とじゃがいもの煮込み	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	21
	じゃがいも	112
	たまねぎ	63
	にんじん	28
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
(たれ付)納豆	しょうゆ(こいくち)	9.8
	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	12
	小松菜	6
	はくさい	36
	三温糖	0.6
	酒	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	水	6

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
親子そぼろ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
ドレッシング野菜の和え	白ねぎ	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
バナナ	あさりの佃煮	14
	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07
	バナナ	64.8

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
肉団子のブラウンスー ス(リハプッラ)	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	(冷)ミートボール	52
	たまねぎ	39
	(冷)グリーンピース	6.5
	サラダ油	2.6
	小麦粉	1.3
	トマトケチャップ	3.12
	砂糖	1.04
	ソース	1.3
	コンソメスープのもと	1.3
	ワイン(赤)	1.3
	ナツメグ	0.01
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	水	13

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
きのこのエニケイムスープ	じゃがいも	60
	にんじん	12
	たまねぎ	24
	カットしめじ	6
	エリンギ	8.4
	マーガリン(調理用)	1.2
	シュレットチーズ	6
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	3.6
	水	3.6
	鶏がらスープのもと	1.2
	塩	12
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
	一食ヨーグルト	105

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
カミカミチキン	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	42
	でん粉	2.24
	小麦粉	2.52
	ごぼう	28
	小麦粉	2.24
	揚げ油	7
	いりこ(中ぶり)	4.2
豆腐の中華風スープ	砂糖	2.8
	酒	2.8
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	みりん	4.9
	豆腐	42
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.89
	鶏がらスープのもと	1.82
	ごま油	0.42
	水	140
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがチーズ	じゃがいも	45
	シュレットチーズ	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ミルクパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	だいこん	35
	れんこん	7
	カットしめじ	7
冬至の七福シチュー	(冷)かぼちゃ	35
	マーガリン(調理用)	3.5
	米粉	4.48
	煮汁	
	無調整豆乳	56
	鶏がらスープのもと	1.4
	米みそ(白)	5.6
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
イタリアンドレッシングサラダ	にんじん	6
	キャベツ	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
	アーモンド(スライス)	4.8
	オリーブ油	1.8
	酢	2.4
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	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	45
	サラダ油	2.25
	塩	0.17
	チリパウダー	0.12
	カレー粉	0.12

[illegible]

[illegible][illegible]

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	28
	厚揚げ	42
	(冷)角天ぷら	28
	じゃがいも	56
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	21
	三温糖	4.2
	しょうゆ(こいくち)	7
	水	21
アーモンド炒め	キャベツ	56
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
マカロニあべ川	マカロニ(ホイール)	12
	塩	0.05
	きなこ	5
	砂糖	5
	塩	0.05

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉のしぐれ煮	豚肉(スライス)	42
	たけのこ水煮	28
	しょうが	0.56
	サラダ油	2.52
	砂糖	4.9
	みりん	2.24
	しょうゆ(こいくち)	4.9
キャベツとうまからーまの ごま和え	キャベツ	49
	大葉春菊	7
	すりごま	2.8
	砂糖	0.56
	しょうゆ(こいくち)	2.38
だみいそ汁の	厚揚げ	28
	にんじん	14
	だいこん	42
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのみそ煮	(冷)さば切身	70
	しょうが	1
	三温糖	5.8
	みりん	1.2
	しょうゆ(こいくち)	5.8
	麦みそ	5.8
	水	20
ゆはくさ ず香い えの	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至のかぼ ちや団子 汁	小麦粉	11.2
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2
	水	
	にんじん	14
	だいこん	42
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.14

[illegible]