

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
オーロラーラーのース	(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

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
親子そぼろ煮	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
	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
ドレッシング和え	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
	野菜	
バナナ	バナナ	64.8

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	200
力	鶏肉(角切り)	42
でん粉		2.24
ミ	小麦粉	2.52
カ	ごぼう	28
ご	小麦粉	2.24
」	揚げ油	7
ぼ	いりこ(中ぶり)	4.2
う	砂糖	2.8
」	チ酒	2.8
ぼ	しょうゆ(こいくち)	3.5
う	みりん	4.9
豆	豆腐	42
腐	たまねぎ	14
の	にんじん	14
中	キャベツ	28
華	小松菜	14
風	きくらげ(スライス)	2.1
ス	しょうゆ(こいくち)	1.89
ト	鶏がらスープのもと	1.82
プ	ごま油	0.42
	水	140
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チ キ ン カ ツ カ レ ー (カ レ ー)	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	58.5
	塩	0.13
チ (チ ン キ ン カ ツ) カ レ ー	(冷)チキンカツ	60
	サラダ油	4

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
即 席 漬 け	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
炒 め 煮 の		
	干しひじき	4.8
	(冷)水煮大豆	6
	にんじん	12
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.12
	しょうゆ(こいくち)	4.44
む ら く も 汁	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	42
	たまねぎ	35
	だいこん	21
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
中 華 ど ん ぶ り	水	119
	塩	0.28
焼 き ギ ョ ー ザ		
	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
し 天 し ぶ ら も の	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
炒 め 煮 の	干しひじき	4.8
	(冷)水煮大豆	6
	にんじん	12
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.12
	しょうゆ(こいくち)	4.44
む ら く も 汁	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	42
	たまねぎ	35
	だいこん	21
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
中 華 ど ん ぶ り	水	119
	塩	0.28
い り こ と 大 豆 の か ら め 和 え		
	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	6
	サラダ油	0.24
	砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84
焼 き ギ ョ ー ザ		

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食お魚ふりかけ	2.8
五 目 厚 焼 卵		
	(冷)五目厚焼卵	40
あ 小 ん 松 か 菜 け と う 鶏 ど ん の	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	小松菜	19.5
	カットしめじ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	でん粉	1.3
	水	2.6
	こんぶ(だし用)	0.65
ご ま だ ツ こ さ ん ラ の ダ	かつお節(だし用)	2.6
	水	149.5
	塩	0.13

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
中 華 ど ん ぶ り	豚肉(スライス)	21
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ふら	14
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	はくさい	84
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	鶏がらスープのもと	0.84
焼 き ギ ョ ー ザ	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.7
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	6
	サラダ油	0.24
い り こ と 大 豆 の か ら め 和 え	砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84
焼 き ギ ョ ー ザ		

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
カボ レキ ーの ムコ ニロ エコ ルロ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
	(冷)ホキ(角切り)	56
	塩	0.28
	カレー粉	0.49
	コンソメスープのもと	0.39
	小麦粉	2.8
	サラダ油	3.92
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)	21
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ロマネスク	28
	かぶ	28
	サラダ油	2.1
	小麦粉	5.6
	マーガリン(調理用)	5.6
	牛乳(調理用)	63
野 菜 ソ テ ー	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	42
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
関 東 煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	28
	厚揚げ	42
	(冷)角天ぶら	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
ア ー キ モ ヤ ン ベ ド ツ 炒 の め	しょうゆ(こいくち)	7
	水	21
	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)
豚 肉 の し ぐ れ 煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	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 ヤ ベ ツ ご ま 和 ま え か ろ ー ま の	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 こ 汁 ん 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)
さ ば の み そ 煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(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 ず く 香 さ 和 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)裏ごしあん	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

献立名	材料名	量(g)
マ カ ロ ニ あ べ 川		