

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉のみそ炒め	豚肉赤身(スライス)	35
	しょうが	1
	サラダ油	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	たまねぎ	35
	酒	1
	砂糖	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	麦みそ	3
	でん粉	0.5
	水	1
	キャベツ	10
春色アーモンド和え	切り干したいこん	3
	とうもろこし(ホール)缶	5
	アーモンド(細切)	1
	ノンエッグマヨネーズ	2.2
	砂糖	0.5
	酢	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	鶏肉(厚切り)	10
	厚揚げ	15
	(冷)さといも	20
ざくざく汁	にんじん	15
	だいこん	20
	ごぼう	10
	こんにゃく	10
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.05

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
五目ずし	鶏肉(こま切れ)	15
	にんじん	15
	ごぼう	5
	糸こんにゃく	10
	干ししいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	砂糖	1.5
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	塩	0.05
	砂糖	2
	酢	4
	塩	0.05
	一食きざみのり	1
	(冷)魚すり身(白身魚)	20
な花しんじょのすまし汁	小麦粉	1.5
	な花	3
	ふ(花型)	2
	にんじん	15
	はくさい	30
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.6
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	100
	塩	0.12

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)ひしもち	30
シヨツクル煮		
粉ふきいも		
ヒジキとチーズのごまサラダ		

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
肉とじやがいも	一食りんごジャム	15
粉ふきいも	(冷)ミートボール	35
	たまねぎ	25
	マーガリン(調理用)	1.5
	牛乳(調理用)	25
	コンソメスープのもと	0.15
	乾燥バジル	0.01
	でん粉	0.5
	水	1
	水	5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
ヒジキとチーズのごまサラダ	じゃがいも	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
肉とじやがいも	牛肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	45
	にんじん	15
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
ヒジキとチーズのごまサラダ	一食納豆	30
	一食かつお節	1

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
フライサンド	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
アスパジやラのがチーもと焼き	じゃがいも	30
	グリーンアスパラガス	5
	(冷)とうもろこし	5
	シュレットチーズ	5
	ノンエッグマヨネーズ	2
	牛乳(調理用)	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
キヤベツの豆乳スープ	レンズ豆	10
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	35
	カットしめじ	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	鶏がらスープのもと	0.5
	米みそ(白)	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
ケハ チン ヤバ ツー プグ 煮の	(冷)ハンバーグ	60
	トマトケチャップ	6.3
	砂糖	1.8
	ソース	3.6
	水	20
彩 リ ミ ル ク ス ー プ	ベーコン	5
	じゃがいも	20
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	ほうれんそう	15
	とうもろこし(ホール)缶	10
	サラダ油	0.5
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1
	米粉	2
	水	4
	水	20
	塩	0.1

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
(ツ三 ナ色 そご ほは ろん)	レトルトまぐろ油漬け	25
	すりごま	2
	砂糖	1.2
	酒	0.4
	みりん	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.7
(ミ い色 りご 卵は ん)	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
	一食きざみのり	1
豚汁	豚肉(スライス)	10
	油揚げ	3
	にんじん	15
	だいこん	30
	みずな	5
	はくさい	30
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	3
	水	85
不知火 かん	不知火かん*1/2個	84

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	中華めん	25
	焼き豚	10
	たけのこ水煮	15
	キャベツ	30
	白ねぎ	5
ラーメン	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	鶏がらスープのもと	1.5
	(冷)豚骨スープのもと	5
	ごま油	1
	水	105
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35
にんじんシリシリ	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	40
	サラダ油	1
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.3

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
からあげカレー	豚肉(スライス)	5
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	じゃがいも	50
	たまねぎ	70
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)とうもろこし	5
	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	45
	塩	0.1
からあげからあげカレー	鶏肉(カツ・から揚げ用30g)	30
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	酒	1.2
	しょうが	0.3
	ガーリックパウダー	0.01
	でん粉	6
	サラダ油	5

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのじんだ煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5.4
	みりん	8
	しょうゆ(こいくち)	8
	一味唐辛子	0.03
	ぬかみそ	6
	水	20
ゆかり和え	キャベツ	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	5
	鶏卵	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	小松菜	15
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	85
	塩	0.2

23日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	10
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.5
	(冷)水煮大豆	50
	じゃがいも	45
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)グリンピース	5
	トマトケチャップ	10
	ソース	5
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
アーモンドサラダ	とうもろこし(ホール)缶	10
	キャベツ	35
	アーモンド(スライス)	4
	サラダ油	1.5
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01