

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉のみそ炒め	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉赤身(スライス)	49
	しょうが	1.4
	サラダ油	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	たまねぎ	49
	酒	1.4
	砂糖	2.52
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	麦みそ	4.2
	でん粉	0.7
	水	1.4
春色アーモンド和え	キャベツ	12
	切り干しだいこん	3.6
	とうもろこし(ホール)缶	6
	アーモンド(細切)	1.2
	ノンエッグマヨネーズ	2.64
	砂糖	0.6
	酢	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
さくさく汁	鶏肉(厚切り)	14
	厚揚げ	21
	(冷)さといも	28
	にんじん	21
	だいこん	28
	ごぼう	14
	こんにゃく	14
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.07

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
五目ずし	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	21
	にんじん	21
	ごぼう	7
	糸こんにゃく	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	
	砂糖	2.1
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	塩	0.07
	砂糖	2.8
な花しんじよのすまし汁	酢	5.6
	塩	0.07
	一食ぎざみのり	1
	(冷)魚すり身(白身魚)	26
	小麦粉	1.95
	な花	3.9
	ふ(花型)	2.6
	にんじん	19.5
	はくさい	39
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.68
	こんぶ(だし用)	0.65
	かつお節(だし用)	2.6
	水	130
	塩	0.16

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
厚焼卵	(冷)厚焼卵	60
一食(冷)ひしもち		30

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
(シヨットのクリーム煮)	(冷)ミートボール	42
	たまねぎ	30
	マーガリン(調理用)	1.8
	牛乳(調理用)	30
	コンソメスープのもと	0.18
	乾燥バジル	0.01
	でん粉	0.6
	水	1.2
	水	6
	塩	0.06
粉ふきいも	洋こしょう	0.01
(コールソップ)	じゃがいも	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	キャベツ	52
	マーガリン(調理用)	1.3
	コンソメスープのもと	1.95
	ナツメグ	0.01
	水	124
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	一食アーモンドいりこ	8

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
肉とじゃがいもの 含め煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	63
	にんじん	21
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.1
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
(たれ納豆 付き)	一食(冷)納豆(たれ付き)	40
	一食かつお節	1
ひじきとチーズの ごまサラダ	キャベツ	24
	とうもろこし(ホール)缶	12
	干しひじき	1.2
	すりごま	2.4
	きざみチーズ(8mm)	6
	サラダ油	0.72
	砂糖	0.6
	酢	2.4
	しょうゆ(こいくち)	2.4

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	80
	牛乳	206
フィッシュ フライ	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
アスパラ のチーズ 焼き	じゃがいも	42
	グリーンアスパラガス	7
	(冷)とうもろこし	7
	シュレットチーズ	7
	ノンエッグマヨネーズ	2.8
	牛乳(調理用)	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
キャベツ の豆乳 スープ	レンズ豆	14
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	キャベツ	49
	カットしめじ	7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	鶏がらスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
わかさぎの 琥珀揚げ	(冷)わかさぎ(子持ち)	56
	しょうが	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	小麦粉	2.8
	でん粉	1.4
あさりの佃煮 ごま酢と野菜の	揚げ油	4.2
	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
具だくさんみそ汁	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05
	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	だいこん	28
	小松菜	14
	塩わかめ	4.2
	干しいたけ(全形)	0.7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ヤン レバー ニョム	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	トマトケチャップ	1.3
	はちみつ	0.91
	コチュジャン	2.6
	水	6.5
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
トック スー プ	トック	21
	たまねぎ	49
	にんじん	14
	だいこん	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食乳酸菌飲料	133

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ザ・ 麻婆 豆腐	豚ひき肉	19.5
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.95
	豆腐	143
	たまねぎ	39
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	2.6
	ソース	2.34
	しょうゆ(こいくち)	10.53
	酒	2.34
	砂糖	1.17
	コンソメスープのもと	0.47
	豆板じゃん	0.2
	テンメンジャン	5.85
	でん粉	2.6
	水	5.2
	水	13
	ごま油	0.65

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
キャベツと もやし の さっぱり炒め	にんじん	10
	もやし	30
	キャベツ	20
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.1
ホキの 塩焼き	(冷)ホキ切身	40
	酒	0.6
	鶏がらスープのもと	0.4
	塩	0.05
	でん粉	2
	サラダ油	0.5

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
(ツナそぼろ)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	レトルトまぐろ油漬け	35
	すりごま	2.8
	砂糖	1.68
	酒	0.56
(いり卵)	みりん	1.12
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
豚汁	一食きざみのり	1
	豚肉(スライス)	14
	油揚げ	4.2
	にんじん	21
	だいこん	42
	みずな	7
かん	はくさい	42
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119
	不知火かん*1/2個	84

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ラーメン	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	冷凍ちゃんぽん麺	70
	焼き豚	13
	たけのこ水煮	19.5
	キャベツ	39
ギョーザ	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.39
	鶏がらスープのもと	1.95
	(冷)豚骨スープのもと	6.5
	ごま油	1.3
	水	137
シリシリ	塩	0.26
	洋こしょう	0.04
	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
一食	レトルトまぐろ油漬け	7
	にんじん	56
	サラダ油	1.4
	みりん	0.84
	しょうゆ(こいくち)	3.22
一食	一食ヨーグルト	105

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
からあげカレー	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	7
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.14
	サラダ油	1.4
からあげカレー	じゃがいも	70
	たまねぎ	98
	にんじん	28
	りんご	21
	(冷)とうもろこし	7
	小麦粉	5.6
	カレー粉	0.98
からあげカレー	マーガリン(調理用)	5.6
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.7
	ソース	2.1
	コンソメスープのもと	2.8
	ローレル	0.01
	水	63
からあげカレー	塩	0.14
	鶏肉(カツ・から揚げ用50g)	50
	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
からあげカレー	でん粉	6
	サラダ油	5.5

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ	黄桃(角切り)缶	24
	パインアップル(くさび形)缶	24
	(冷)カクテルゼリー	24

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
さばのじんだ煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5.4
	みりん	8
ゆかり和え	しょうゆ(こいくち)	8
	一味唐辛子	0.03
	ぬかみそ	6
	水	20
	キャベツ	48
	しそ粉	0.48
むらくも汁	しょうゆ(こいくち)	1.2
	鶏肉(厚切り)	7
	鶏卵	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	小松菜	21
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	119
	塩	0.28

献立名	材料名	量(g)

[illegible][illegible]