

2日(月)		
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)肉団子のトマトクリーミー煮	(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
	洋こしょう	0.01
粉ふきいも	じゃがいも	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
(キ)コーケルソップ	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

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五 目 ず し	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
	酢	5.6
	塩	0.07
	一食きざみのり	1
な 花 し ん じ ょ の す ま し 汁	(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

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	80
	牛乳	206
フ フ ラ イ シ ユ	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
ア ス パ ジ ラ や の が チ い も ズ と 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 ヤ 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)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	20
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	14
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	2.1
	(冷)水煮大豆	70
	じゃがいも	63
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)グリンピース	7
	トマトケチャップ	14
	ソース	7
	水	14
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
オーブンオムレツ	ワインナーソーセージ	5
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	サラダ油	1
	鶏卵	20
	鶏がらスープのもと	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	200
	一食わかめふりかけ	2.5
琥珀揚げの わかさぎの 揚げの	(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
	揚げ油	4.2
あごま酢と野え菜の	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05
具だくさんみそ汁	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	120

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ヤ レ ン バ ニ 一 ヨ 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 ツ 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

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
(ツナそぼろ)	レトルトまぐろ油漬け	35
	すりごま	2.8
	砂糖	1.68
	酒	0.56
	みりん	1.12
	しょうゆ(こいくち)	2.38
(いり卵)	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
	一食きざみのり	1
豚汁	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
	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	不知火かん*1/2個	84

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
からあげかしら	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
	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
	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
	塩	0.14
からあげからあげ	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
	でん粉	6
	サラダ油	5.5

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ラーメン	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
	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
	塩	0.26
	洋こしょう	0.04
ギョーキザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
シニリん シジリン	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
	一食ヨーグルト	105

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	48
	しそ粉	0.48
	しょうゆ(こいくち)	1.2
むらくも汁	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

