

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

[illegible]

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
フライッシュ	(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

6日(金)		
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

6日(金)		
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

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)グリーンピース	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
オープンオムレツ	ウ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

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
アーモンドサラダ	とうもろこし(ホール)缶	12
	キャベツ	42
	アーモンド(スライス)	4.8
	サラダ油	1.8
	酢	2.04
	しょうゆ(こいくち)	1.32
	塩	0.12
	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	206
	一食わかめふりかけ	2.5
琥珀揚げのわかさぎ	(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
あさりと野菜の ごま酢和え	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

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ヤンニョム	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(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
ブロッコリー	コチュジャン	2.6
	水	6.5
トックスープ	ブロッコリー	20
	塩	0.04
	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)
(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
(いり卵)	酒	0.56
	みりん	1.12
	しょうゆ(こいくち)	2.38
豚汁	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
かん	一食さきみのり	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
	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)
(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
	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
(からあげカレー)	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
	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

16日(月)		
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

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ラーメン	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
ギョーザ	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
シリシリ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
一食ヨーグルト	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)
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
	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

23日(月)								
献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100						
	牛乳	206						
肉とじゃがいもの 含め煮	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						
献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)