

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
黒ごま入り五色からめ和え	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
	(冷)水煮大豆	30
	小麦粉	2
	プレスハム(厚切り)	15
	じゃがいも	50
	いりこ(中ぶり)	3
	揚げ油	8
	にんじん	10
藍島産わかめと豆腐のスープ	(冷)グリーンピース	5
	黒ごま(煎り)	1
	砂糖	5.5
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	豆腐	30
	たまねぎ	30
	塩わかめ	5
	白ねぎ	5
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	100
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
さばのソース煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	50
	しょうが	0.4
	三温糖	4
	酒	4
	しょうゆ(こいくち)	4
	ソース	4
	水	15
	のじゃ梅肉和え	じゃがいも
梅肉		1
しょうゆ(うすくち)		0.6
厚揚げ		35
たまねぎ		20
にんじん		10
小松菜		10
米みそ(白)		5
麦みそ		5
いりこ(だし用)		3
水	90	

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ピラフ風混ぜご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	10
	凍り豆腐(細切り)	3
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	ピーマン	5
	(冷)とうもろこし	5
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.5
あらびきウインナー	鶏がらスープのもと	1.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	水	
	あらびきウインナー	20

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	3
	塩	0.05
	レトルトミックスビーンズ	10
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	30
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.1
	オリーブ油	1
	トマト(角切り)缶	10
(チーフのミネストローネ)	トマト	10
	粉末チーズ	1
	鶏がらスープのもと	1.2
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	水	45
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

23日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
(豚の角煮)	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45	
	牛乳	206	
	豚肉(角煮用)	45	
	黒砂糖	2.3	
	焼酎(米)	4.5	
	みりん	1.5	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	水		
	(沖繩そば)	中華めん	30
		(冷)角天ぷら	10
たまねぎ		30	
にんじん		10	
白ねぎ		10	
しょうゆ(こいくち)		4	
いりこ(だし用)		3	
こんぶ(だし用)		0.5	
水		120	
塩		0.1	
ドレッシングキャベツ	キャベツ	40	
	パインアップル(くさび形)缶	15	
	サラダ油	1	
	酢	1.5	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.01	

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ひじきの混ぜご飯	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	しらす干し	3
	にんじん	15
	小松菜	10
	干しひじき	2
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	1
	酒	1
天ぷらもの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
むらくも汁	水	95
	塩	0.2

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
トマトソース(白身魚のポワレ)	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.2
	サラダ油	5
トマトソース(白身魚のポワレ)	トマト(角切り)缶	30
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	5
	砂糖	1
	ソース	1
	鶏がらスープのもと	0.2
	ワイン(赤)	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
豆乳スープ	じゃがいも	40
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	サラダ油	1
	無調整豆乳	40
	米みそ(白)	4
	鶏がらスープのもと	0.5
	水	25
塩	0.1	

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め(ごま入り)	豚ひき肉	15
	しょうが	0.4
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	じゃがいも	65
	白ねぎ	3
	すりごま	1
	砂糖	2
	酒	2
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	ごま油	1
	水	

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
チャプスイ	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	15
	にんじん	15
	しょうが	0.5
	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1
	キャベツ	45
	(冷)小松菜(カット)	15
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	2
	水	4
	水	55
塩	0.2	
洋こしょう	0.02	
甘夏かん(缶)	甘夏かん缶	20

29日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鶏肉の梅香焼き	鶏肉(角切り)	50
	梅肉	2
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	でん粉	1
	サラダ油	1
アーモンド野菜の和え	にんじん	10
	キャベツ	30
	アーモンド(細切)	4
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
たまねぎのみそ汁	油揚げ	3
	じゃがいも	25
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)小松菜(カット)	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

30日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
じゃがいもチーズ焼き鶏肉の	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	50
	シュレットチーズ	9
	ガーリックパウダー	0.03
	オリーブ油	2
	かぼす果汁	0.2
	オレガノ	0.01
	タイム	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
ペンネソテー	マカロニ(ペンネ)	10
	塩	0.05
	サラダ油	0.5
	トマト(角切り)缶	3
	トマトケチャップ	2
	ソース	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
水	10	

30日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コンソメスープ	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	(冷)とうもろこし	5
	レンズ豆	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	90
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02