

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
北九州野菜いっぱいドライカレー	鶏ひき肉	32.5
	しょうが	1.69
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.95
	たまねぎ	104
	にんじん	45.5
	トマト	13
	たけのこ水煮	26
	小松菜	19.5
	レンズ豆	13
	カレー粉	1.04
	酒	1.69
	みりん	1.69
	しょうゆ(こいくち)	1.69
	ソース	3.38
	鶏がらスープのもと	1.69
	でん粉	0.65
	水	1.3
ローレル	0.01	
水		
塩	0.26	

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
鶏から揚げ	鶏肉(角切り)	45
	しょうが	0.4
	ガーリックパウダー	0.01
	酒	1.6
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	でん粉	7
サラダ油	7	
ミックスフルーツ	レトルトみかんシロップ漬け	24
	パインアップル(くさび形)缶(冷)ダイスゼリー(マスカット)	12
		36

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉と卵の炒め物	豚肉(スライス)	28
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.8
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.98
	鶏卵	56
	砂糖	1.4
	塩	0.1
	サラダ油	1.4
	緑豆はるさめ	7
	ピーマン	21
砂糖	1.4	
しょうゆ(こいくち)	2.8	
ごま油	0.28	
塩	0.14	
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
厚揚げの中華風スープ	厚揚げ	42
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	キャベツ	28
	(冷)チンゲンサイ(カット)	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.4
	ごま油	0.04
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	28
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	14
	サラダ油	2.8
	三温糖	4.2
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	8.4
豆板じゃん	0.21	
(たれ付)	一食(冷)納豆(たれ付き)	40
キャベツとあさりのごま酢炒め	あさりの佃煮	24
	キャベツ	42
	すりごま	3.6
	サラダ油	0.6
	砂糖	0.72
	酢	0.72
	しょうゆ(こいくち)	0.72
	塩	0.05

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食お魚ふりかけ	2.8
レバニラ炒め	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	たまねぎ	39
	にんじん	13
	しょうが	1.04
	にら	13
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	0.65
	砂糖	0.52
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.91
オイスターソース	1.95	
豆板じゃん	0.07	
ごま油	0.39	
塩	0.07	
ワンタンスープ	ワンタンめん	7
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	しょうが	0.7
	キャベツ	42
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	鶏がらスープのもと	1.82
水	126	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
ミートポテト	豚ひき肉	26
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.3
	じゃがいも	84.5
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	(冷)グリーンピース	6.5
	トマトケチャップ	7.8
	コンソメスープのもと	0.65
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
白いんげんのポタージュ	レトルト水煮白いんげん豆	42
	たまねぎ	56
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	7
	水	7
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ごぼうと鶏肉の炒め煮	鶏肉(厚切り)	28
	ごぼう	49
	こんにやく	14
	サラダ油	1.4
	砂糖	4.62
	みりん	1.82
	しょうゆ(こいくち)	6.58
にらといわし団子のみそ汁	(冷)いわしミニボール	42
	じゃがいも	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	にら	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
すいか	小玉すいか	42

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カレーシイラのニエル	(冷)シイラ切身	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
五色黒ごま入りめ和え	(冷)水煮大豆	36
	小麦粉	2.4
	プレスハム(厚切り)	18
	じゃがいも	60
	いりこ(中ぶり)	3.6
	揚げ油	9.6
	にんじん	12
	(冷)グリーンピース	6
	黒ごま(煎り)	1.2
	砂糖	6.6
しょうゆ(こいくち)	3	
豆腐のブルーチーズ	豆腐	42
	たまねぎ	42
	塩わかめ	7
	白ねぎ	7
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのソース煮	(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
じゃが梅肉和え	じゃがいも	49
	梅肉	1.4
	しょうゆ(うすくち)	0.84
厚揚げのみそ汁	厚揚げ	49
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ピラフ風混ぜご飯	鶏肉(こま切れ)	12
	凍り豆腐(細切り)	3.6
	たまねぎ	24
	にんじん	12
	ピーマン	6
	(冷)とうもろこし	6
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.8
	鶏がらスープのもと	1.44
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	水	
	あらびきウインナー	あらびきウインナー

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ(チーズ入り)	マカロニ(ツイスト)	4.2
	塩	0.05
	レトルトミックスビーンズ	14
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	キャベツ	42
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.14
	オリーブ油	1.4
	トマト(角切り)缶	14
	トマト	14
	粉末チーズ	1.4
	鶏がらスープのもと	1.68
ナツメグ	0.01	
パプリカパウダー	0.01	
水	63	
塩	0.07	
洋こしょう	0.03	
	一食ヨーグルト	105

