

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ビ ビン 切り 干し バ 風 ど ん ぶ り (具 入 り)	豚肉(スライス)	36
	しょうが	0.24
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.2
	酒	1.2
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	コチュジャン	0.06
	にんじん	12
	切り干しだいこん (冷)ほうれんそう(カット)	4.8
	砂糖	24
ビ ビン 切り 干し バ 風 ど ん ぶ り (い り 卵)	鶏卵	36
	砂糖	1.2
	塩	0.12
	サラダ油	1.8

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
凍 り 豆 腐 の ス ー プ	凍り豆腐(細切り)	7
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	8

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏 肉 の 梅 香 焼 き	鶏肉(角切り)	65
	梅肉	2.6
	砂糖	1.3
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	でん粉	1.3
	サラダ油	1.3
ア ー モ ン ド の 和 え	にんじん	14
	キャベツ	42
	アーモンド(細切)	5.6
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
た ま ね ぎ の み そ 汁	油揚げ	4.2
	じゃがいも	35
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

8日(月)		
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
い わ し カ リ カ リ フ ラ イ	ピーマン	21
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	ごま油	0.28
	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

8日(月)		
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

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フ ラ イ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
キ ャ ベ ツ と に ん じ ん の	にんじん	14
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	砂糖	0.56
	しょうゆ(こいくち)	2.8
塩 豚 汁	豚肉(スライス)	21
	にんじん	14
	ごぼう	14
	キャベツ	49
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
水	126	
	塩	0.14

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食お米と野菜ふりかけ	2.7
(豚の角煮)	豚肉(角煮用)	58.5
	黒砂糖	2.99
	焼酎(米)	5.85
	みりん	1.95
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	水	
(めんそば)	冷凍ちゃんぽん麺	60
	(冷)角天ぷら	13
	たまねぎ	39
	にんじん	13
	白ねぎ	13
	しょうゆ(こいくち)	5.2
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	156
	塩	0.13
ドレッシング	キャベツ	56
	パインアップル(くさび形)缶	21
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
(ごま入り)	豚ひき肉	21
	しょうが	0.56
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.4
	じゃがいも	91
	白ねぎ	4.2
	すりごま	1.4
	砂糖	2.8
	酒	2.8
	みりん	2.8
	しょうゆ(こいくち)	6.3
	ごま油	1.4
	水	

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チャプスイ	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	21
	にんじん	21
	しょうが	0.7
	きくらげ(スライス)	2.1
	サラダ油	1.4
	キャベツ	63
	(冷)小松菜(カット)	21
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	2.8
	水	5.6
	水	77
塩	0.28	
洋こしょう	0.03	
甘夏かん(缶)	甘夏かん缶	28

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
ドッグソーセージ(具)	フランクフルトソーセージ	32.5
	たまねぎ	45.5
	にんじん	13
	サラダ油	1.3
	トマトケチャップ	4.55
	砂糖	0.65
	ソース	1.04
ドッグソーセージ(キャベツ)	キャベツ	42
	サラダ油	0.7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
コーンチャウダー	とうもろこし(ホール)缶	42
	じゃがいも	70
	たまねぎ	42
	マーガリン(調理用)	2.8
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	35
	塩	0.14
洋こしょう	0.03	

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
(ごま入り混ぜご飯)	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
	しょうゆ(こいくち)	3.3
天ぷらもの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	42
	たまねぎ	49
	にんじん	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	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	133
塩	0.28	

26日(金)		
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	

