

8/27(木)		
献立名	材料名	量(g)
焼肉どんぶり	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	30
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	酒	0.5
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	オイスターソース	0.5
	砂糖	0.3
	コチュジャン	1.5
	塩	0.05
豆腐のスープ	豆腐	25
	たまねぎ	30
	たけのこ水煮	10
	塩わかめ	5
	えのきだけ	5
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
みかん	(冷)みかん	75.2

8/28(金)		
献立名	材料名	量(g)
8/31すきちゃん	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	20
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	トマト(角切り)缶	10
	(冷)とうもろこし	5
	ピーマン	5
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.3
	ソース	0.5
	鶏がらスープのもと	1
	ローレル	0.01
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ジャーマンサラダ	ベーコン	5
	じゃがいも	60
	たまねぎ	10
	サラダ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食ヨーグルト	70

8/31(月)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーガー	丸パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ	60
	トマトケチャップ	6.3
	砂糖	1.8
	ソース	3.6
	水	20
	一食スライスチーズ	20
ポテトフライド	じゃがいも	40
	揚げ油	3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
夏野菜のABCスープ	マカロニ(アルファベット)	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	10
	ピーマン	5
	キャベツ	15
	(冷)とうもろこし	5
	レンズ豆	5
	サラダ油	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	カレー粉	0.2
	水	85
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
とり肉豆腐	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	しょうが	0.2
	サラダ油	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	(冷)豆腐	100
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	白ねぎ	10
	砂糖	3
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	7
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15
さっぱりきんぴら	じゃがいも	25
	にんじん	5
	ピーマン	3
	サラダ油	0.6
	三温糖	1
	みりん	0.3
	かぼす果汁	0.4
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	ごま油	0.2

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ツナソースサンド	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	レトルトまぐろ油漬	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	30
	トマトピューレ	15
	砂糖	1
	ソース	0.5
	コンソメスープのもと	0.5
	粒マスタード	0.5
	でん粉	0.2
	水	0.4
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
かぼちゃのチャウダー	鶏肉(厚切り)	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	かぼちゃ	50
	サラダ油	1
	無調整豆乳	50
	脱脂粉乳	6
	水	6
	シュレットチーズ	3
	鶏がらスープのもと	1
	ワイン(白)	3
	水	20
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(缶)甘夏かん	甘夏かん缶	20

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	白ねぎ	10
	サラダ油	2
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
キャベツともやしのごま酢炒め	塩	0.1
	もやし	20
	キャベツ	20
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	塩	0.1

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
キーマカレー	ナン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏ひき肉	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	たまねぎ	70
	にんじん	30
	レンズ豆	10
	(冷)グリーンピース	5
	カレー粉	0.8
	砂糖	0.2
	ソース	1
	鶏がらスープのもと	1
タンドリーチキン	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.2
	鶏肉(角切り)	30
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	カレー粉	0.13
	醃酵乳	2.5
	トマトケチャップ	0.75
	ソース	0.5
	小麦粉	1.5
	サラダ油	1

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
キャベツとコーンのソテー	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
麻婆豆腐	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	10
	レトルト大豆(挽き割り)	10
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1
	(冷)豆腐	130
	白ねぎ	10
	砂糖	0.5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	4
	麦みそ	2.5
野菜のオイスターソース炒め (アーモンド入り)	コンソメスープのもと	0.5
	豆板じゃん	0.2
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.05
	キャベツ	40
	にんじん	10
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	オイスターソース	2.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
直方焼きスパ	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	豚肉(スライス)	15
	ワイン(赤)	1
	キャベツ	25
	たまねぎ	40
	カットしめじ	7
	ガーリックパウダー	0.2
	オリーブ油	1
カリカリわらし	トマトケチャップ	15
	トマトピューレ	2
	ソース	1
	乾燥バジル	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
甘辛きゅうりのごま酢炒め	にんじん	10
	きゅうり	25
	サラダ油	0.5
	砂糖	1.6
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	すりごま	2
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.1

[illegible][illegible]

10日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
じゃがいものインド風煮	豚ひき肉	15
	しょうが	1.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	じゃがいも	60
	揚げ油	6
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	(冷)グリーンピース	3
	カレー粉	0.2
	砂糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	0.8
塩	0.15	
	洋こしょう	0.02
野菜たっぷり豆乳スープ	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	30
	カットしめじ	10
	(冷)小松菜(カット)	10
	サラダ油	0.5
	鶏がらスープのもと	0.5
	米みそ(白)	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ひじきの混ぜご飯 (ごま入り)	ベーコン	5
	しらす干し	3
	にんじん	15
	干しひじき	2
	小松菜	10
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	0.8
	酒	0.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
手作り卵焼き	鶏卵	35
	砂糖	0.8
	酒	0.4
	白だし	0.8
	水	8
	塩	0.16
あじ団子汁	(冷)あじミニボール	20
	にんじん	5
	たまねぎ	20
	キャベツ	20
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	85

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	系こんにゃく	30
	サラダ油	2.7
	三温糖	4.1
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	8.2
	豆板じゃん	0.2
(たれ付) 納豆	一食納豆(たれ付)	30
さっぱり炒め あさりと野菜の	あさりの佃煮	15
	にんじん	5
	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	酢	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	塩	0.04

[illegible]

24日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	麦ご飯(米)	88	
	牛乳	206	
チキンカレーライス	鶏肉(厚切り)	20	
	ガーリックパウダー	0.01	
	カレー粉	0.1	
	サラダ油	2	
	じゃがいも	70	
	たまねぎ	50	
	にんじん	20	
	りんご	15	
	(冷)グリーンピース	5	
	小麦粉	4	
	カレー粉	0.7	
	マーガリン(調理用)	4	
	煮汁		
	トマトケチャップ	0.5	
	ソース	1.5	
	鶏がらスープのもと	2	
	ローレル	0.01	
水	45		
塩	0.1		
キラキラミックス	レトルトみかんシロップ漬け	10	
	りんご(角切り)缶	25	
	(冷)ダイゼリー(マスカット)	25	

25日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
天ぷらのししゃもの		
炒め物(小松菜とたくあん入り)	たくあん(細切り)	5
	小松菜	15
	にんじん	10
	すりごま	2
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6
月見汁	白玉粉	8
	(冷)裏ごしかぼちゃ	8
	水	3
	鶏肉(こま切れ)	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	白ねぎ	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.1

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	(冷)ホキ切身	40
ホキのラビゴットソース(ホキ)	酒	0.6
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	でん粉	1
	サラダ油	1
ホキのラビゴットソース(ソー)	たまねぎ	8
	トマトピューレ	2.5
	トマト(角切り)缶	3.5
	(冷)えだ豆むき身	2
	サラダ油	0.5
	サラダ油	1
	砂糖	0.72
	酢	3
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豆と野菜のスープ	ベーコン	5
	レンズ豆	10
	レトルトひよこ豆	10
	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

29日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ローストンカツ	50
	サラダ油	5
みそカツ	米みそ(赤)	1.7
	豆みそ	1.7
	砂糖	3
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	酒	3
	水	3
ツナのキャベツと炒め物	レトルトまぐろ油漬け	10
	にんじん	5
	キャベツ	40
	サラダ油	1.5
	みりん	0.75
	しょうゆ(こいくち)	2.5
星ふ入りすまし汁	ふ(星型)	1
	豆腐	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	小松菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.1

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食いちごマーガリン	9
平麺焼きビーフン	平麺ビーフン	15
	鶏肉(こま切れ)	10
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	キャベツ	50
	白ねぎ	10
	きくらげ(スライス)	1
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	1.5
厚揚げのからめ煮	鶏がらスープのもと	0.3
	塩	0.26
	洋こしょう	0.02
	厚揚げ	50
	(冷)グリーンピース	3
	砂糖	1.1
	酒	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	オイスターソース	3.1
	水	4
	でん粉	0.2
	水	0.4
	一食(冷)スライスパン	28

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)