





C13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米	70
	米粒麦	10
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
マーボー豆腐	もめん豆腐	70
	玉ねぎ	45
中華サラダ	人参	15
	たけのこポイル ホール	10
中華サラダ	チンゲンサイ	10
	乾)干しいたけ スライス	1
中華サラダ	生姜	0.7
	にんにく	0.3
中華サラダ	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg)	6
中華サラダ	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
中華サラダ	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
中華サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
中華サラダ	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
中華サラダ	ごま油	0.1
	でん粉	2
中華サラダ	湯	40
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
中華サラダ	乾)はるさめ	5
	もやし	20
中華サラダ	きゅうり	15
	人参	10
中華サラダ	濃口醤油	2.5
	食酢	2
中華サラダ	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
中華サラダ	からし粉	0.05
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1

C14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ロールパン <sup>50</sup>	(個)ロールパン(40g、袋入り)	小1-2 40
	(個)ロールパン(50g、袋入り)	小3-6 50
	(個)ロールパン(60g、袋入り)	中 60
牛乳	牛乳	206
	乾)スパゲティ(ハーフ)	35
ゆで塩	ゆで塩	1.5
	冷)あさりむき身	10
冷)いか 短冊(1×4cm)	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	冷)むきえび 100-200	10
ぶどう酒 白 (1.8L)	ぶどう酒 白 (1.8L)	2
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
玉ねぎ	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	25
しめじ	しめじ	10
	エリンギ カット	8
人参	人参	7
	にんにく	0.3
サラダ油	サラダ油	2
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	5
トマトケチャップ (1kg)	トマトケチャップ (1kg)	5
	ウスターソース	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.4
こしょう (300g)	こしょう (300g)	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
一味とうがらし	一味とうがらし	0.01
	粉チーズ	3
大根	大根	30
	きゅうり	20
人参	人参	8
	乾)刻み昆布	0.5
食酢	食酢	2.5
	濃口醤油	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
	サラダ油	0.5
ごま油	ごま油	0.5
	乾)花かつお	1
(個)清見オレンジ カット(1/4)	(個)清見オレンジ カット(1/4)	50

C15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ <sup>82</sup>	精白米	70
	米粒麦	10
	炊き込みわかめ	2.2
牛乳	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	35
洗いごぼう	洗いごぼう	35
	波型こんにやく	30
人参	人参	15
	冷)さやいんげん	7
サラダ油	サラダ油	1
	濃口醤油	5
本みりん	本みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
清酒	清酒	1.5
	でん粉	0.5
湯	湯	8
	ほうれん草	20
もやし	もやし	20
	キャベツ	20
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	サラダ油	1.5
食酢	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
乾)アーモンド 粉	乾)アーモンド 粉	1
	乾)アーモンド 刻み	1.5

C16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米	70
	米粒麦	10
牛乳	牛乳	206
	ちくわ	50
ちくわの磯辺揚げ	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
水	水	12
	なたね油	4
もやし	もやし	30
	小松菜	25
人参	人参	10
	濃口醤油	2.5
ポン酢	ポン酢	0.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
油揚げ	油揚げ	5
	大根	30
玉ねぎ	玉ねぎ	20
	しめじ	10
人参	人参	7
	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	7
	甘みそ	6
乾)だし煮干し	乾)だし煮干し	4
	湯	110

C17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
鶏肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
ミニウインナー 乳・卵抜き	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
冷)金時豆	冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
玉ねぎ	玉ねぎ	40
	人参	10
パセリ	パセリ	0.5
	サラダ油	1
ぶどう酒 白 (1.8L)	ぶどう酒 白 (1.8L)	2
	濃口醤油	1.2
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
缶)カレー粉	缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
こしょう (300g)	こしょう (300g)	0.03
	湯	20
レト)まぐろ油漬	レト)まぐろ油漬	10
	人参	25
きゅうり	きゅうり	20
	玉ねぎ	5
セロリー	セロリー	1
	りんご酢	1.5
食酢	食酢	1
	オリーブ油	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.6
	食塩	0.2
こしょう (300g)	こしょう (300g)	0.02
	(個)ピーナッツクリーム	15

C21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス (麦入り)	精白米	70
	米粒麦	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
コールスロー サラダ	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.05
	牛乳	206
	キャベツ	40
	きゅうり	20
	缶)夏みかん	15
	レタスの コンスープ	7
	鶏卵	20
	レタス	20
	玉ねぎ	20
プリン	人参	5
	缶)クリームコーン	20
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.7
	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でん粉	0.5
湯	110	
(個)プリン	60	

C22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米	70
	米粒麦	10
	牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	小50
	(冷)さばのみぞれ煮	中70
	小松菜	30
	もやし	30
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	0.5
	乾)花かつお	1
さばのみ ぞれ煮	乾)白ごま 炒り (1kg)	0.8
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	10
	人参	10
	つきこんにやく	10
	中ねぎ	5
	麦みそ(1kg)	11
	乾)だし煮干し	3.5
	水	110
おひたし 豚汁		

C23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき ごはん (麦入り)	精白米	70
	米粒麦	10
	牛肉 スライス	15
	冷)大豆水煮	8
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むぎ枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳 切り干し 大根の 煮物	牛乳
てんぷら		7
油揚げ		5
人参		10
乾)切干し大根		8
冷)さやいんげん		7
乾)刻み昆布		0.5
ごま油		0.5
濃口醤油		3
砂糖(上白糖)		1.5
ふしめ ん汁	本みりん	1.2
	だし汁	20
	型抜きかまぼこ(桜)	6
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	30
	中ねぎ	5
	乾)ふしめん	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
乾)だし昆布	1	
水	130	