

F1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
206	牛乳	206
	牛肉 角切り	35
牛乳	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	セロリー	1
	冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	有塩バター	4
	サラダ油	1.5
	湯	25
	トマトケチャップ (1kg)	4
	トマトピューレ	5
	トマトパウダー	1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	ウスターソース	4
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	食塩	0.9
	こしょう (300g)	0.04
	ローリエ	0.1
271	湯	70
	きゅうり	15
	キャベツ	25
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
56	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちらし	精白米	80
	清酒	4
ずし	乾)だし昆布	1
	食酢	13
	砂糖(上白糖)	10
牛乳	食塩	1.1
	冷)むきえび 100-200	15
	油揚げ	5
小松菜	乾)高野豆腐 すし用	1
	洗いごぼう	8
とたく	人参	6
	乾)干しいたけ スライス	0.8
あん	冷)むき枝豆	5
	砂糖(上白糖)	2.5
の	清酒	2
	淡口醤油	1.6
ごま	水	2
和え		
206	牛乳	206
すまし汁	太もやし	30
	小松菜	15
	たくあん漬け 刻み	6
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	0.5
ひな	乾)白ごま 炒り (500g)	0.7
	乾)すりごま	0.7
53		
あられ	冷)豆腐 カット	25
	えのきたけ カット(1/2)	10
	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	0.5
	食塩	0.9
	濃口醤油	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
	乾)だし昆布	1
156	水	110
8	(個)ひなあられ	8

F3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	米粉パン	60
206	牛乳	206
牛乳	豚肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	冷)白いんげん豆	15
ポー	レト)蒸大豆	20
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	40
ク	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
ビ	レト)トマト水煮 ダイス	10
	サラダ油	1
ーンズ	トマトケチャップ (1kg)	3
	トマトパウダー	0.8
大根	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.9
サラ	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.05
ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	20
185		
スイ	大根	30
	きゅうり	15
ート	人参	5
	乾)刻み昆布	0.5
スプリ	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5
56		
40	(個)スイートスプリング カット(1/4)	40

F6日(月)			F7日(火)			F8日(水)			F9日(木)			F10日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米	70	大豆	精白米	80	麦 ごは ん	精白米	70	コ ッ ペ パ ン	コッペパン	60	麦 ご は ん	精白米	70
	もち米	12		鶏肉 胸 皮なし カット	9		米粒麦	10		米粒麦	10		米粒麦	10
牛乳	炊き込み赤飯の素	17	ご は ん	鶏肉 もも 皮なし カット	6	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
	乾)白ごま 炒り (500g)	0.5		清酒	0.6		牛乳	206		ミニウインナー 乳・卵抜き	30		牛乳	206
ゲ タ の か ら 揚 げ	サラダ油	0.2	牛乳	レト)蒸大豆	13	豚 肉	豚肉 スライス	35	牛 乳	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	25	牛 乳	豚肉 ミンチ	15
				油揚げ	3		清酒	1		清酒	1		玉ねぎ 皮むき	15
の か ら 揚 げ	牛乳	206	牛乳	冷)むき枝豆	5	豚 肉 の 梅 み そ 煮	玉ねぎ 皮むき	30	野 菜 の ス ー プ 煮	人參	10	野 菜 の ス ー プ 煮	冷)焼き豆腐 カット	65
				冷)舌平目 粉付き	4.5		清酒	2		洗いごぼう	10		乾)人參	4
け ん ち ん 汁	なたね油 ローリー	4.5	切 り 干 し 大 根 の 含 め 煮	サラダ油	1.2	大 根 の ゆ ず 香 あ え	たけのこポイル ホール	10	根 菜 サ ラ ダ	セロリー	2	根 菜 サ ラ ダ	乾)人參	7
				淡口醤油	2		たけのこポイル ホール	10		レト)がらスープ	3		中ねぎ	5
い ち ご ク レ ー ブ	冷)豆腐 カット	25	煮	砂糖(上白糖)	1	こ う な ご の 佃 煮	中ねぎ	7	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	食塩	0.7	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	しょうがおりし	0.3
	油揚げ	5		食塩	0.8		中ねぎ	7		ごしょう (300g)	0.03		湯	130
い ち ご ク レ ー ブ	洗いごぼう	10	煮	乾)だし昆布	0.5	こ う な ご の 佃 煮	サ ラ ダ 油	2	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	濃口醤油	0.5	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	ごま油	1
	大根	20		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25		サ ラ ダ 油	2		濃口醤油	0.3		湯	130
い ち ご ク レ ー ブ	人參	5	煮	牛乳	206	こ う な ご の 佃 煮	ねり梅	7	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	清酒	3
	つきこんにやく	7		牛乳	206		砂糖(上白糖)	2.5		赤みそ	2		ローリエ	0.1
い ち ご ク レ ー ブ	乾)干しいたけ スライス	0.1	煮	てんぷら	10	こ う な ご の 佃 煮	湯	8	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	ローリエ	0.1	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	砂糖(三温糖)	2
	中ねぎ	3		油揚げ	5		大根	40		ごぼうサラダ	25		中華サラダ	166
い ち ご ク レ ー ブ	濃口醤油	2	煮	油揚げ	5	こ う な ご の 佃 煮	人參	5	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	れんこん イチョウ	20	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	でん粉	0.5
	食塩	0.6		乾)切干し大根	7		人參	5		レト)人參	5		湯	20
い ち ご ク レ ー ブ	清酒	1	煮	乾)茎わかめ カット	0.5	こ う な ご の 佃 煮	乾)刻み昆布	0.5	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	濃口醤油	0.5	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	太もやし	25
	本みりん	1.5		ごま油	0.5		砂糖(上白糖)	1.4		濃口醤油	2		ふりかけ	56
い ち ご ク レ ー ブ	乾)だし削り節 鯖抜き	4	煮	濃口醤油	3	こ う な ご の 佃 煮	ゆず酢	1.5	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	人參	5
	乾)だし昆布	1		本みりん	1.5		ゆず酢	1.5		ゆず酢	1.5		中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
い ち ご ク レ ー ブ	湯	110	煮	清酒	1	こ う な ご の 佃 煮	乾)白ごま 炒り (500g)	1	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	(個)黒豆きなこクリーム	10	黒 豆 き な こ ク リ ー ム	湯	20
				砂糖(上白糖)	1		乾)白ごま 炒り (500g)	1					(個)菜の花ふりかけ	2.5
い ち ご ク レ ー ブ	(個)いちごクレーブ	40	煮	だし汁	20	こ う な ご の 佃 煮	(個)こうなご佃煮	8	黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	しめじ	5	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	えのきたけ カット(1/2)	7	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	乾)干しわかめ カット	0.8	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	中みそ	7	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	甘みそ	5	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	乾)だし煮干し	3	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		
い ち ご ク レ ー ブ			煮	湯	110	こ う な ご の 佃 煮			黒 豆 き な こ ク リ ー ム			黒 豆 き な こ ク リ ー ム		

F13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(麦ごはん)牛乳海そうサラダ	精白米	70
	米粒麦	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	セロリー	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
	冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	缶)カレー粉	1
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	トマトケチャップ (1kg)	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ (450g)	1
	食塩	0.8
	こしょう (300g)	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
キャベツ	25	
きゅうり	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
あぶたまどんぶり牛乳いわしのから揚げミニトマト	精白米	80
	牛乳	206
	油揚げ	15
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	7
	なると カット(3mm)	5
	中ねぎ	5
	鶏卵	20
	濃口醤油	7
	本みりん	2
	食塩	0.2
	でん粉	0.5
	砂糖(三温糖)	1.6
	清酒	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	60
	冷)小いわし でん粉付き	35
	なたね油 ローリー	6
	ミニトマト(35個入り)	小30
	ミニトマト(43個入り)	中30

F15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ(コッペパン)牛乳ミネストローネレアチーズ	コッペパン	60
	牛乳	206
	(個)粗挽きウインナー	小30
	(個)粗挽きウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)トマトケチャップ	小8
	(DP)ケチャップ&マスタード	中8
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	10
	玉ねぎ 皮むき	25
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	5
	マカロニ(英字)	3
	セロリー	2
	冷)おろしにんにく	0.1
	サラダ油	0.3
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	トマトパウダー	0.8
	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	砂糖(上白糖)	0.1
	ローリエ	0.1
	湯	110
(個)型抜きチーズ(レアチーズ)	15	

F16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん牛乳さばの甘露煮菜の花のおかか和えすいとん汁	精白米	70
	米粒麦	10
	牛乳	206
	(冷)さばの甘露煮	小50
	(冷)さばの甘露煮	中70
	キャベツ	25
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
	本みりん	0.5
	乾)花かつお 碎片	0.8
	油揚げ	5
	冷)すいとん	25
	玉ねぎ 皮むき	25
	しいたけ スライス	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
	乾)だし煮干し	3
	湯	110

F17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめんごはん牛乳わかさぎの南蛮漬けさつま汁	精白米	80
	菜めしちりめん	4
	牛乳	206
	冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油 ローリー	5
	玉ねぎ 皮むき	7
	人参	3
	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	本みりん	1
	七味とうがらし	0.01
	水	1.5
	豚肉 スライス	10
	清酒	1
	油揚げ	5
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	8
	人参	5
	中ねぎ	5
	麦みそ(8kg)	9
	乾)だし煮干し	4
	湯	110

F21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型 ミル ク パ ン	40 ミルクパン	40	
	206 牛乳	206	
	乾)スパゲティ(ハーフ)	35	
	ゆで塩	1.3	
	レト)まぐろ油漬	15	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	8	
	冷)むき枝豆	5	
	人参	5	
	乾)長ひじき	2	
牛 乳	有塩バター	1	
	濃口醤油	2.5	
	食塩	0.3	
	こしょう(300g)	0.04	
	111 サラダ油	1	
	花 野 菜 の サ ラ ダ	ブロッコリー カット	25
		カリフラワー カット	15
		レト)ホールコーン	5
		51 ずりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わ か め ご は ん	83 精白米	80	
	炊き込みわかめ	2.5	
	206 牛乳	206	
	牛 乳	豚赤肉 ミンチ	15
		牛赤肉 ミンチ	10
		清酒	1
		じゃがいも 皮むき カット(2cm)	70
		玉ねぎ 皮むき	40
		つきこんにやく(ハーフ)	20
		人参	15
		サラダ油	1
濃口醤油		3.5	
砂糖(中双糖)		1.5	
清酒		1	
じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮	食塩	0.1	
	でん粉	0.5	
	199 湯	20	
	ア ー モ ン ド あ え	太もやし	30
		キャベツ	15
		人参	5
		濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5
		食酢	2
		砂糖(上白糖)	1
		乾)アーモンド 刻み	1.2
		58 乾)アーモンド 粉	1.2

F23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん	80 精白米	70	
	米粒麦	10	
	206 牛乳	206	
	牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	9
		鶏肉 もも 皮なし カット	6
		清酒	0.5
		レト)蒸大豆	20
		つきこんにやく(ハーフ)	20
		れんこん イチヨウ	20
		洗いごぼう	10
		人参	10
乾)早煮昆布 カット		0.8	
乾)白ごま 炒り (1kg)		1	
濃口醤油		4	
五 目 煮 豆	砂糖(三温糖)	2.8	
	清酒	1.4	
	本みりん	1.4	
	だし汁	20	
	大 根 汁	油揚げ	5
		大根	30
		玉ねぎ 皮むき	15
		しいたけ スライス	5
		中ねぎ	5
		中みそ	7
		甘みそ	5
乾)だし煮干し		3	
175 水		100	
ひ じ き の り		10 (個)ひじきのり	10