

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	18
焼き豆腐のみそそば煮 もやしのごまドレッシング和え 小魚入りアーモンド	(冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ(スライス)	1
	おろし生姜	0.3
	(冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2.1
	砂糖(三温糖)	2
	でん粉	0.6
	湯	20
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
食酢	2	
ごま油	1	
濃口醤油	2.3	
砂糖(上白糖)	1.2	
(乾)炒り白ごま(500g)	1	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米	80
	牛乳	206
牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
筑前煮 アーモンドあえ 納豆(中のみ)	清酒	1
	波型こんにやく	15
	ごぼう 斜めカット	25
	れんこん いちょう切り	15
	たけのこ水煮(乱切り)	20
	人参	12
	(冷)さやいんげん	5
	ごま油	1.2
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	でん粉	0.7
	湯	20
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	1.2
アーモンド(粉)	1.2	
(個)納豆	40	

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんごはん	精白米	80
	梅ちりめん	3
牛乳	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
里芋と鶏肉の煮物 野菜のボン酢あえ 月見団子	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
	つきこんにやく	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	なたね油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	水	10
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	ボン酢	0.7
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	(乾)炒り白ごま(500g)	1
	(個)月見だんご	30

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳	豚肉赤身ミンチ	20
	(冷)金時豆	30
チリコンカン 海藻サラダ ヨーグルト	玉ねぎ 皮むき	55
	<small>じゃがいもカット(皮むき・角切り)</small>	50
	人参	10
	(レト)トマト水煮	10
	(冷)おろしにんにく	1
	パセリ	0.5
	なたね油	1
	トマトケチャップ 1kg	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	(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
(個)ヨーグルト Fe強化	70	

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	豚肉 角切り	40
豚キムチ わかめスープ 野菜マフィン(中のみ)	おろし生姜	0.8
	(冷)おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	白菜キムチ	25
	太もやし	12
	にら	5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	10
	(レト)うずら卵	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	5
	干しわかめ(カット)	0.4
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
(レト)がらスープ	3	
ごま油	0.3	
湯	110	
(個)野菜マフィン	30	

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 牛乳 ミネストローネ	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	50
	(冷)おからハンバーグ	60
	砂糖(三温糖)	2.5
	濃口醤油	1.5
	本みりん	2
	でん粉	0.2
	水	4
	キャベツ	30
	人参	5
	ベーコン スライス	7
	玉ねぎ 皮むき (レト)トマト水煮	25
	人参	5
	じゃがいもカット(皮むき・角切り)	20
	(乾)マカロニ(シエル)	3.5
	なたね油	0.6
	(冷)おろしにんにく	0.1
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	トマトパウダー	0.8
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.1
	ローリエ	0.1
湯	100	
(個)スライスチーズ(中のみ)	20	

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 いかのレモンマリネ コンソメスープ アーモンド入りチーズ	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)いか短冊(1×4cm)	50
	清酒	2
	でん粉	4
	米粉	3
	なたね油	7
	玉ねぎ 皮むき	15
	人参	5
	なたね油	0.5
	(冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.2
	濃口醤油	1
	でん粉	0.2
	湯	5
	ベーコン スライス	7
	玉ねぎ 皮むき	20
	じゃがいもカット(皮むき・角切り)	25
	人参	7
	しめじ	10
	なたね油	0.6
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.02
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ローリエ	0.1	
湯	105	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 ゆかり和え あさりの佃煮	精白米	80
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	13
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	(冷)むき枝豆	7
	(乾)干しいたけ(スライス)	0.7
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.2
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	60
	太もやし	27
	小松菜	18
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	(袋)あさり佃煮	8

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 香りとえ みかんジュース	精白米	80
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにゃく	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	なたね油	0.5
	うすくち醤油	2.2
	清酒	2.3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	濃口醤油	0.6
	だし昆布	0.5
	牛乳	206
	てんぷら	15
	油揚げ	5
	(乾)切干し大根	8
	人参	7
	(冷)さやいんげん	5
	炒り白ごま	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	本みりん	1.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
湯	20	
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油	1.8	
ゆず酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
(個)みかんジュース	125	

24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩 ご はん	精白米	80
	黒米	3
	(冷)むき枝豆	12
	食塩	0.9
牛 乳	牛乳	206
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物	豚肉 スライス	30
	切りこんにゃく	25
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	濃口醤油	4.7
	清酒	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	本みりん	1.9
野 菜 の た く あ ん あ え	でん粉	1
	湯	25
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	1.5
	(乾)炒り白ごま(500g)	1.2
	(袋)ミックスナッツ	15
ミ ッ ク ス ナ ツ ツ		

25日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
牛 乳	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
な す 入 り マ ー ボ ー	(冷)豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	なす	10
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	10
	(冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	1
	(冷)おろしにんにく	0.8
	なたね油	1
	トマトケチャップ	6
豆 腐	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.5
	砂糖(三温糖)	1
	中華スープの素	0.4
	食塩	0.1
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でん粉	2
	湯	30
中 華 サ ラ ダ	太もやし	20
	きゅうり	25
	(レト)ホールコーン	5
	食酢	2
	ごま油	1
	濃口醤油	2.3
	砂糖(上白糖)	1.2
	(乾)炒り白ごま(500g)	1
	(個)フルーツ杏仁	40
フ ル ー ツ 杏 仁		

26日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン	コッペパン	40
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	(レト)まぐろ油漬	15
	ベーコン スライス	6.5
	玉ねぎ 皮むき	30
	エリンギ カット	8
牛 乳	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)長ひじき	2
	有塩バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	なたね油	0.2
	アスパラガス	20
ひ じ き ス パ ゲ テ イ	きゅうり	22
	人参	5
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食酢	2.25
	すだち酢	0.25
	食塩	0.15
	こしょう	0.02
	(個)プリン	60
ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ		
プ リ ン		

27日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ り	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
(麦 ご は ん)	鶏肉カット 胸 皮なし	18
	鶏肉カット もも 皮なし	12
	鶏卵	25
	玉ねぎ 皮むき	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ(スライス)	1
	濃口醤油	4.5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	1.5
豆 あ じ の 三 杯	清酒	1
	食塩	0.6
	でん粉	0.8
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	だし昆布	0.5
	湯	50
	(冷)豆あじ でん粉付き	35
	なたね油	7
	玉ねぎ 皮むき	15
ヨ ー グ ル ト	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	湯	4
	(個)ヨーグルト 小	70
	(個)ヨーグルト 中	100

30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米	80
	牛乳	206
牛乳	(冷)鮭の竜田揚げ	小 50
	(冷)鮭の竜田揚げ	中 60
鮭のたつたあげ	なたね油	7
	(冷)さやいんげん	15
いんげんのごま酢	太もやし	30
	人参	5
あえ	食酢	2
	濃口醤油	2
わかめのみそ汁	砂糖(上白糖)	1
	(乾)炒り白ごま(500g)	1.2
	すりごま	1.2
	(冷)豆腐 カット	20
	油揚げ	8
	玉ねぎ 皮むき	25
	干しわかめ(カット)	0.4
	中ねぎ	3
	中みそ	6
	甘みそ	3
	だし煮干し	3
	水	105