

C1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
牛乳	食塩	0.8
	乾)白ごま 炒り (1kg)	0.7
ヒレカツ	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	小50
ゆで野菜	(冷)ヒレカツ	中60(30×2)
	なたね油	4
赤だし	(個)中濃ソース	8
	キャベツ	30
みかんクレープ	ブロッコリー カット	10
	人参	5
ゆで塩	ゆで塩	0.5
	(冷)豆腐 カット	20
みかんクレープ	玉ねぎ	30
	えのきたけ	5
みかんクレープ	中ねぎ	5
	赤みそ	8
みかんクレープ	甘みそ	3
	乾)だし削り節 鯖抜き	5
みかんクレープ	湯	120
	(個)みかんクレープ	40

C2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
鶏肉	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
ぶどう酒	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
レト)大豆ペースト	レト)大豆ペースト	20
	じゃがいも	40
洗いごぼう	玉ねぎ	40
	洗いごぼう	20
人参	人参	10
	エリンギ カット	8
パセリ	パセリ	0.5
	サラダ油	1
小麦粉	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
有塩バター	有塩バター	0.6
	レト)がらスープ	3
食塩	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.05
チキンコンソメ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
生クリーム	生クリーム (1L)	2
	ローリエ	0.1
湯	湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
人参	人参	25
	きゅうり	20
玉ねぎ	玉ねぎ	5
	セロリー	1
りんご酢	りんご酢	1.5
	食酢	1
オリーブ油	オリーブ油	1
	砂糖(上白糖)	0.6
食塩	食塩	0.2
	こしょう (300g)	0.02
(個)いちごジャムマーガリン	(個)いちごジャムマーガリン	16

C3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
精白米	精白米	80
	清酒	4
乾)だし昆布	乾)だし昆布	1
	食酢	12
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
冷)むきえび	冷)むきえび 100-200	15
	油揚げ	3
ごぼう	ごぼう ささがき(ご飯用小さめ)	8
	人参	8
冷)グリーンピース	冷)グリーンピース	5
	乾)高野豆腐 すし用	1
乾)干しいたけ	乾)干しいたけ スライス	0.8
	砂糖(上白糖)	2.5
清酒	清酒	2
	濃口醤油	1.6
牛乳	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
キャベツ	キャベツ	30
	きゅうり	15
人参	人参	8
	濃口醤油	2.5
ポン酢	ポン酢	0.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1.5
型抜きかまぼこ(梅)	型抜きかまぼこ(梅)	6
	玉ねぎ	30
中ねぎ	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	0.5
清酒	清酒	1
	食塩	0.9
濃口醤油	濃口醤油	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
乾)だし昆布	乾)だし昆布	0.5
	水	140
(個)ひなあられ	(個)ひなあられ	8

C6日(月)			C7日(火)			C8日(水)			C9日(木)			C10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
鮭菜めし ⁸⁴ (麦入り) ²⁰⁶ 牛乳 大根のそぼろ煮 ¹¹⁹ けんちん汁	精白米	70	カレールードン 牛乳 海藻サラダ レアチーズ ⁵¹⁵ ²⁰⁶ 牛乳 キャベツ きゅうり 缶)ホールコーン 乾)海藻ミックス 食酢 濃口醤油 砂糖(上白糖) ごま油 サラダ油 乾)白ごま 炒り (1kg) 15 (個)製抜きチーズ(レアチーズ)	(個)ゆでうどん	小1-3 200	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 トック入りわかめスープ ²⁰¹ ²⁰⁶ 牛乳 ロースハム 短冊 卵抜き 乾)トック 玉ねぎ 中ねぎ 乾)干しわかめ カット 乾)白ごま 炒り (1kg) サラダ油 レト)がらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう (300g) チキンコンソメ 乳・卵抜き ごま油 ²⁰⁵ 湯 40 (個)いちごゼリー	精白米	70	コッペパン ⁶⁰ ²⁰⁶ 牛乳 いかと大豆のピリ辛和え ¹¹³ ゆで野菜 コンソメスープ ³⁶ 冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き ¹⁹² 湯	コッペパン	60	ごはん ⁸⁰ ²⁰⁶ 牛乳 豚肉 スライス 清酒 高野豆腐 サイコロ 玉ねぎ 人参 冷)さやいんげん 乾)干しいたけ スライス 濃口醤油 砂糖(三温糖) 食塩 湯 ¹³³ 菜の花のからし和え ⁶⁰ あさり佃煮 ¹⁰	精白米	80
	米粒麦	10		(個)ゆでうどん	小4-6 280		米粒麦	10		牛乳	206		牛乳	206
	鮭菜めしの素	4.2		(個)ゆでうどん	中 300		牛肉 スライス	30		冷)紫いか 短冊(2×4cm)	40		豚肉 スライス	20
	牛乳	206		豚肉 スライス	25		にんにく	1.5		清酒	1		清酒	1
	豚赤肉 ミンチ	15		油揚げ	10		ごま油	1		食塩	0.2		乾)高野豆腐 サイコロ	15
	大根	70		玉ねぎ	40		濃口醤油	2.5		冷)大豆水煮	15		玉ねぎ	35
	人参	10		人参	10		砂糖(三温糖)	1		でん粉	10		人参	8
	冷)グリーンピース	5		しいたけ スライス	7		一味とうがらし	0.01		濃口醤油	5		冷)さやいんげん	7
	生姜	0.5		中ねぎ	7		ほうれん草	30		ごま油	0.3		乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	0.5		サラダ油	1		濃口醤油	1.5		もやし	35		濃口醤油	3.2
	濃口醤油	3.3		本みりん	3.5		ごま油	0.3		人参	12		砂糖(三温糖)	2.8
	砂糖(上白糖)	2.2		缶)カレー粉	0.7		食酢	2.4		食酢	2.4		食塩	0.3
	清酒	1		ウスターソース	0.5		ごま油	1.5		ごま油	0.4		湯	40
	本みりん	1		食塩	0.4		濃口醤油	1.2		トマトケチャップ (1kg)	8		ロースハム 短冊 卵抜き	5
	でん粉	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		濃口醤油	1.2		砂糖(上白糖)	1.6		キャベツ	40
	だし汁	10		でん粉	4.5		砂糖(上白糖)	1.2		清酒	0.8		菜花	12
	もめん豆腐	25		乾)だし削り節 鯖抜き	5		食塩	0.2		濃口醤油	0.8		濃口醤油	2
	油揚げ	5		湯	150		牛乳	206		中みそ	0.8		からし粉	0.1
	ごぼう ささがき	10		牛乳	206		ロースハム 短冊 卵抜き	5		豆板醤	0.02		乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	つきこんにやく	7		キャベツ	30		乾)トック	20		湯	3		あさり佃煮	10
中ねぎ	5	きゅうり	15	玉ねぎ	30	キャベツ	30							
濃口醤油	2	缶)ホールコーン	5	中ねぎ	3	人参	5							
食塩	0.7	乾)海藻ミックス	1.2	乾)干しわかめ カット	0.8	ゆで塩	0.5							
乾)だし削り節 鯖抜き	4	食酢	3	乾)白ごま 炒り (1kg)	0.5		5							
乾)だし昆布	1	濃口醤油	3	サラダ油	0.5	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5							
水	120	濃口醤油	3	レト)がらスープ	3	玉ねぎ	25							
		砂糖(上白糖)	1.5	濃口醤油	0.8	じゃがいも	25							
		ごま油	0.5	食塩	0.7	人参	7							
		サラダ油	0.5	こしょう (300g)	0.03	セロリー	5							
		乾)白ごま 炒り (1kg)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	パセリ	0.5							
		(個)製抜きチーズ(レアチーズ)	15	ごま油	0.2	レト)がらスープ	3							
				湯	140	食塩	0.7							
				(個)いちごゼリー	40	こしょう (300g)	0.03							
						チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3							
						濃口醤油	0.2							
						湯	120							

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
	食塩	0.5
こしょう (300g)	0.05	
コールスロー サラダ	牛乳	206
	キャベツ	40
	きゅうり	20
	缶)夏みかん	15
	コールスロードレッシング 乳・卵抜き	7
	鶏卵	20
	レタス	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
	缶)クリームコーン	20
レタスの コンスープ プリン	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
	ポン酢	0.5
	乾)花かつお	1
牛乳 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	206
	切り干し 大根の煮物	てんぷら
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
本みりん		1.2
ふしめん汁	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	