

9日(月)		
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 照り焼きハンバーガー 蒸し野菜 ミネストローネ スライスチーズ(中のみ)	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 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	25
	(レト)トマト水煮	20
	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	20	

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豚レバーの香り揚げ ミニトマト すまし汁 梨	精白米	80
	牛乳	206
	(冷)豚レバー 粉つき	40
	なたね油	7
	おろし生姜	0.1
	(冷)おろしにんにく	0.1
	砂糖(上白糖)	1.9
	ごま油	0.4
	清酒	0.9
	濃口醤油	1.8
	湯	5.5
	ミニトマト	30
	ミニトマト	30
	(冷)豆腐 カット	25
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.6
	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
	水	110
	(袋)梨 カット(1/6)	30

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚キムチ わかめスープ 野菜マフィン(中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 角切り	40
	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	

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 鮭のたつたあげ いんげんのごま酢あえ わかめのみそ汁	精白米	80
	牛乳	206
	(冷)鮭の竜田揚げ	小 50
	(冷)鮭の竜田揚げ	中 60
	なたね油	7
	(冷)さやいんげん	15
	太もやし	30
	人参	5
	食酢	2
	濃口醤油	2
	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

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめん 梅ちりめんごは 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 野菜のボン酢あえ 月見団子	精白米	80
	梅ちりめん	3
	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
	里いもカット(角切り)	60
	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

17日(火)

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	18	
	(冷)焼き豆腐 カット	65	
焼き豆腐のみそそぼろ煮	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	
	もやしのごまドレッシング和え	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	

18日(水)

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 スライス	30	
豚肉とごぼうの煮物	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	
	でん粉	1	
	湯	25	
	野菜のたくあんあえ	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	
ミックスナッツ	(袋)ミックスナッツ	15	

19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
	スバゲティ(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
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
ひじきスバゲティ	(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
	きゅうり	22
	人参	5
	なたね油	1
アスパラガスのサラダ	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

20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	
	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	
豆あじの三杯	(冷)豆あじ でん粉付き	35	
	なたね油	7	
	玉ねぎ 皮むき	15	
	食酢	4	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	3	
	湯	4	
	ヨーグルト	(個)ヨーグルト 小	70
		(個)ヨーグルト 中	100

24日(火)

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	(冷)いか短冊(1×4cm)	50
	清酒	2
いかのレモンマリネ	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
コンソメスープ	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
ナッツ入りチーズ	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

25日(水)

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	鶏肉 もも・皮つき(切り込み入り)	70
	食塩	0.1
鶏肉のマーマレード焼き	こしょう	0.07
	マーマレード 調理用	5
	清酒	1.3
	濃口醤油	1.3
	本みりん	1.3
	でん粉	0.4
	湯	4
	キャベツ	20
	(冷)ブロッコリー 県産	10
	人参	5
(レト)ホールコーン	5	
イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	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	5
	セロリー	3
	なたね油	0.6
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.7
野菜スープ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
	湯	100

26日(木)

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
高野豆腐のうま煮	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
ゆかり和え	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

27日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米	80
	牛肉 スライス	15
牛乳	油揚げ	5
	切りこんにやく	5
切り干し大根の煮物	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
香り and えみかんジュース	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
(個)みかんジュース	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

