

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
魚の ヤンニ ヨムソ ースか け 韓国 風磯香 和え 豆腐と わかめ のスー プ ミックス ナッツ	(冷)メルルーサ	小50
	(冷)メルルーサ	中60
	清酒	2
	食塩	0.15
	炒り白ごま	0.5
	すりごま	0.3
	トマトパウダー	0.7
	おろしにんにく	0.5
	濃口しょうゆ	1.6
	上白糖	1.5
	豆板醤	0.05
	水	7
	太もやし	30
	小松菜	12
	人参	5
	濃口しょうゆ	1.2
ごま油	0.5	
味付けもみのり	1.2	
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	(冷)豆腐(カット)	20
	皮むき玉葱	25
	人参	7
	干しわかめ(カット)	0.4
	中ねぎ	5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	濃口しょうゆ	0.8
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.3
	でんぷん	0.2
	ごま油	0.1
	湯	100
	(個)ミックスナッツ	小10
	(個)ミックスナッツ	中15

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬 野菜カ レー ライス (麦ご はん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
海藻サ ラダ 小煮干 し	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	皮むき玉葱	35
	皮むきかぶ	25
	れんこん(いちよう5mm)	15
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
トマトケチャップ	2	
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	90	
	大根	30
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン	7
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	0.8
	食酢	2
	ごま油	0.3
	サラダ油	0.3
	炒り白ごま	1
	かえり	3

