

令和3年12月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

1枚目

1日(水)

献立名/食品名	一人分量
<b>【まぐろのケチャップ煮】</b>	
・まぐろ角切り	70.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・古根しょうが	1.30 g
・清酒	1.30 g
・でんぶん	7.00 g
・油	6.00 g
★トマトケチャップ	6.50 g
★ウスターソース	2.00 g
・上白糖	0.50 g
・水	2.50 g
・うずら卵水煮	3.00 個
★トマトケチャップ	7.00 g
・水	4.00 g
<b>【ブロッコリーのんにく炒め】</b>	
・冷凍ブロッコリー	45.00 g
★ベーコン短冊切り	8.00 g
・にんにく	0.30 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
・紙カップ	1.00 個
<b>【青菜と小えびのあえもの】</b>	
・こまつな	20.00 g
・もやし	35.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・にんにく	0.05 g
・おきあみ	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・しょうゆ	2.80 g
・ごま油	0.60 g
<b>【ひじきの中華ソテー】</b>	
・ひじき	1.50 g
★ポークハム短冊切り	7.00 g
・ごま油	0.50 g
・にんじん	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・キャベツ	30.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
★オイスターソース	2.00 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2日(木)

献立名/食品名	一人分量
<b>【肉じゃが】</b>	
・じゃがいも	70.00 g
・豚もも小間切	35.00 g
・にんじん	20.00 g
・玉葱	30.00 g
・しらたき	15.00 g
・干し椎茸スライス	0.80 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	1.60 g
・しょうゆ	6.50 g
・水	30.00 g
<b>【さつぱりきわかめ】</b>	
・茎わかめ	15.00 g
・キャベツ	35.00 g
★ちくわ(スライス)	10.00 g
・ごま油	0.30 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.50 g
・酢	2.50 g
<b>【れんこんのカレーきんぴら】</b>	
・れんこん	25.00 g
・ごぼう	20.00 g
・豚もも挽き肉	15.00 g
・長ねぎ	7.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.00 g
★トウバンジャン	0.03 g
・サラダ油	0.70 g
・カレー粉	0.20 g
<b>【むらくも汁】</b>	
・冷凍豆腐	10.00 g
・液卵	18.00 g
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.35 g
・でんぶん	1.00 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・だし汁	85.00 g
<b>【麦ごはん】</b>	
・精白米	97.00 g
・米粒麦	8.00 g
・精白米おかわり	10.20 g
・米粒麦	0.80 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

3日(金)

献立名/食品名	一人分量
<b>【さけの香味揚げ】</b>	
・さけ切り身(30g)	2.00 枚
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	1.00 g
・でんぶん	8.00 g
・油	8.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・サラダ油	8.00 g
・長ねぎ	8.00 g
<b>【白菜の煮浸し】</b>	
・はくさい	35.00 g
・こまつな	15.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	2.20 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・かつおだし	0.30 g
・紙カップ	1.00 個
<b>【にんじんじゃこ炒め】</b>	
・にんじん	20.00 g
・しらたき	20.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・本みりん	0.50 g
・ちりめんじゃこ	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・酢	0.50 g
<b>【里芋のそぼろ煮】</b>	
・冷凍さといも	60.00 g
・鶏モモ皮なし挽き肉	15.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・サラダ油	1.50 g
・上白糖	1.70 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.70 g
・でんぶん	0.30 g
・水	10.00 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

6日(月)

献立名/食品名	一人分量
<b>【麻婆豆腐】</b>	
・冷凍生揚げ	70.00 g
・豚もも挽き肉	30.00 g
・たけのこ(レトルト)	15.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・にんじん	30.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・にら	5.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・にんにく	0.20 g
・サラダ油	0.70 g
・赤みそ	4.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・でんぶん	2.00 g
・ごま油	0.20 g
★トウバンジャン	0.20 g
・鶏ガラパック(だし用)	1.00 g
・スープ	20.00 g
<b>【中華ポテト】</b>	
・さつまいも	50.00 g
・油	2.00 g
・上白糖	2.80 g
・しょうゆ	1.20 g
・酢	0.10 g
<b>【もやしの卵炒め】</b>	
・もやし	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・にら	5.00 g
・きくらげ	0.20 g
・長ねぎ	2.00 g
・にんにく	0.20 g
◎炒り卵(だし入り)	15.00 g
・ごま油	0.50 g
★オイスターソース	2.50 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.03 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

7日(火)

献立名/食品名	一人分量
<b>【きのこソースのハンバーグ】</b>	
●ハンバーグ	1.00 個
・えのきたけ	10.00 g
・ほんしめじ	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・バター(調理用)	0.50 g
・しょうゆ	1.70 g
・上白糖	0.80 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.10 g
・でんぶん	0.30 g
・水	5.00 g
<b>【コーンとほうれん草のソテー】</b>	
・冷凍ほうれん草	35.00 g
・キャベツ	15.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・紙カップ	1.00 個
<b>【みかん】</b>	
・みかん	0.50 個
<b>【かぼちゃサラダ】</b>	
・冷凍かぼちゃ	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・きゅうり	8.00 g
・玉葱	8.00 g
★ポークハム角切り	8.00 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・酢	0.35 g
・マヨネーズ	4.50 g
<b>【ポークシチュー】</b>	
・豚もも角切り	15.00 g
・玉葱	30.00 g
・にんじん	15.00 g
・マッシュルーム水煮	5.00 g
・冷凍グリーンピース	3.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・サラダ油	0.70 g
★ホワイトルウ	8.00 g
・ホールトマト缶詰	15.00 g
★トマトケチャップ	5.00 g
★ウスターソース	1.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.04 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	60.00 g
<b>【ソフトフランスパン】</b>	
★ソフトフランスパン(70g)	1.00 個
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年12月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

8日(水)

献立名/食品名	一人分量
【さばのスパイシー煮】	
・さば角切り	60.00 g
・清酒	1.00 g
・カレー粉	0.15 g
・でんぶん	3.50 g
・油	4.00 g
・じゃがいも	45.00 g
・にんじん	25.00 g
・玉葱	35.00 g
・にんにく	0.10 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
★トマトケチャップ	8.00 g
・上白糖	1.00 g
★中濃ソース	4.00 g
・カレー粉	0.20 g
・食塩	0.70 g
・がらすープ	1.00 g
・水	10.00 g
・でんぶん	0.50 g
【もやしのソテー】	
・もやし	45.00 g
★ベーコン短冊切り	2.00 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.20 g
【フレンチサラダ】	
・キャベツ	40.00 g
・にんじん	10.00 g
・きゅうり	10.00 g
★ポークハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	0.80 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.01 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

9日(木)

献立名/食品名	一人分量
【豚肉のしょうが焼き】	
・豚もも小間切	60.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	0.80 g
・玉葱	40.00 g
・チンゲン菜	10.00 g
・サラダ油	0.80 g
・本みりん	2.00 g
・しょうゆ	3.50 g
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	30.00 g
・にんじん	6.00 g
・ホールコーン	6.00 g
・玉葱	6.00 g
★ポークハム角切り	6.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・酢	0.25 g
・マヨネーズ	3.00 g
・紙カップ	1.00 個
【りんご缶】	
・りんご缶(ダイス)	45.00 g
【白菜と春雨の煮物】	
・はくさい	35.00 g
・緑豆はるさめ	3.00 g
・干し椎茸スライス	0.30 g
・豚もも挽き肉	10.00 g
・にんにく	0.50 g
・長ねぎ	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・清酒	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	5.00 g
★トウバンジャン	0.05 g
・ごま油	0.50 g
・でんぶん	0.30 g
【冬野菜のスープ】	
・だいこん	10.00 g
・れんこん	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	10.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・鶏もも皮なし小間切	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.65 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	1.20 g
・ベイリーフ	0.01 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【わかめごはん】	
・精白米	105.00 g
・わかめごはんのもと	1.90 g
・精白米おかわり	11.00 g
・わかめごはんのもと	0.20 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

10日(金)

献立名/食品名	一人分量
【ほっけのたつた揚げ】	
・ほっけ(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	10.00 g
・油	6.00 g
【根菜の炒めあえ】	
・だいこん	15.00 g
・れんこん	15.00 g
・にんじん	8.00 g
・サラダ油	0.80 g
・酢	1.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	0.80 g
・たかのつめ	0.01 g
・水	1.50 g
・紙カップ	1.00 個
【青菜の肉みそ】	
・さがみグリーン	15.00 g
・こまつな	10.00 g
・豚もも挽き肉	12.00 g
・サラダ油	0.70 g
・しょうゆ	0.85 g
・赤みそ(ダイス)	1.50 g
・上白糖	1.20 g
・水	7.00 g
【炒り豆腐】	
・冷凍生揚げ	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
★ちくわ(スライス)	8.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
◎炒り卵(だし入り)	10.00 g
・ごま油	0.80 g
・清酒	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	2.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・食塩	0.20 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

13日(月)

献立名/食品名	一人分量
【あじのごまフライ】	
・あじフィレ(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・清酒	0.50 g
・小麦粉	6.00 g
・水	6.00 g
・煎り白ごま	2.50 g
・パン粉	10.00 g
・油	6.00 g
【キャベツのソテー】	
・キャベツ	55.00 g
・にんにく	0.03 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
【ブロッコリーとカリフラワーのドレッシングあえ】	
・冷凍ブロッコリー	8.00 g
・冷凍カリフラワー	24.00 g
・ホールコーン	4.00 g
★ポークハム短冊切り	4.00 g
・サラダ油	2.00 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
【豆まめドライカレー】	
・大豆	6.00 g
・豚もも挽き肉	14.00 g
・にんじん	4.00 g
・玉葱	14.00 g
・ピーマン	3.00 g
・にんにく	0.20 g
・サラダ油	0.70 g
・カレー粉	0.35 g
・ホールトマト缶詰	10.00 g
★ウスターソース	1.50 g
・食塩	0.53 g
・こしょう	0.01 g
・小麦粉	0.70 g
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ	1.00 個
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

14日(火)

献立名/食品名	一人分量
【白身魚の中華風あんかけ】	
・たら切り身(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.50 g
・でんぶん	5.00 g
・油	5.00 g
・玉葱	25.00 g
・ピーマン	5.00 g
・にんじん	5.00 g
・上白糖	3.00 g
・しょうゆ	4.50 g
・酢	3.00 g
★トマトケチャップ	2.50 g
・でんぶん	1.00 g
・水	15.00 g
・ごま油	0.30 g
【ほうれん草のおひたし】	
・ほうれん草	40.00 g
・もやし	25.00 g
・上白糖	1.20 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	3.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【みかん】	
・みかん	0.50 個
【ベイクドスイートポテト】	
・冷凍さつまいも	60.00 g
・バター(調理用)	3.00 g
・食塩	0.10 g
【カレースープ】	
・豚もも小間切	15.00 g
★ウィンナー(輪切り)	10.00 g
・玉葱	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・ひよこまめ(水煮)	10.00 g
・サラダ油	0.20 g
・カレー粉	0.35 g
・食塩	0.45 g
・こしょう	0.03 g
・しょうゆ	1.00 g
・ベイリーフ	0.03 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 g
【黒パン】	
★黒パン(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年12月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

3枚目

15日(水)

献立名/食品名	一人分量
【豚キムチ】	
・豚もも小間切	70.00 g
・にんにく	0.50 g
・清酒	1.00 g
・ごま油	1.00 g
●キムチ	20.00 g
・玉葱	30.00 g
・にんじん	10.00 g
・だいずもやし	30.00 g
・チンゲン菜	20.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.80 g
・でんぶん	1.00 g
【ごぼうの甘辛あえ】	
・ごぼう	40.00 g
・でんぶん	2.00 g
・油	3.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	0.75 g
・本みりん	0.75 g
・酢	1.20 g
・たかのつめ	0.05 g
・煎り白ごま	1.50 g
・水	1.00 g
【アーモンドサラダ】	
・細切アーモンド	8.00 g
・キャベツ	35.00 g
・にんじん	12.00 g
・ホールコーン	10.00 g
★ボークハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	2.30 g
・酢	2.30 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

16日(木)

献立名/食品名	一人分量
【赤魚のみりん焼き】	
・赤魚(60g)	1.00 枚
・しょうゆ	4.00 g
・本みりん	4.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・清酒	1.00 g
【ひじきの炒り煮】	
・ひじき	1.50 g
・にんじん	3.00 g
・油揚げ	3.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.50 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.10 g
・水	5.00 g
【ゆずの香りあえ】	
・はくさい	30.00 g
・きゅうり	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・煎り白ごま	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.30 g
・ゆず(果汁)	2.00 g
・サラダ油	0.60 g
【大豆と鶏肉のみそがらめ】	
・大豆	10.00 g
・鶏モモ皮なし角切り肉	35.00 g
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	0.50 g
・でんぶん	8.00 g
・油	4.00 g
・白みそ	2.50 g
・上白糖	1.00 g
・清酒	1.00 g
・本みりん	2.00 g
・水	2.00 g
【けんちん汁(神奈川県郷土料理)】	
・さといも	20.00 g
・冷凍豆腐	8.00 g
・だいこん	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・長ねぎ	8.00 g
・つきこんにゃく	8.00 g
・ごま油	0.30 g
・しょうゆ	4.00 g
・食塩	0.20 g
・けずり節(だし用)	2.00 g
・だし汁	90.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

17日(金)

献立名/食品名	一人分量
【はたはたと鶏ささみの南蛮漬け】	
・はたはた	3.00 尾
・清酒	1.00 g
・でんぶん	3.50 g
・油	4.00 g
・鶏ささ身(25g)	1.00 切
・古根しょうが	0.80 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	1.00 g
・でんぶん	12.00 g
・油	5.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・しょうゆ	7.00 g
・上白糖	2.50 g
・本みりん	1.50 g
・酢	1.30 g
・たかのつめ	0.03 g
・水	9.00 g
【小松菜の磯あえ】	
・こまつな	40.00 g
・もやし	20.00 g
・まぐろ油漬	5.00 g
・酢	0.70 g
・しょうゆ	3.00 g
・きざみのり	0.30 g
【すき焼き煮】	
・豚もも小間切	17.50 g
・冷凍生揚げ	15.00 g
・はくさい	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・にんじん	5.00 g
・しらたき	5.00 g
・三温糖	5.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・清酒	2.00 g
・水	10.00 g
【玄米ごはん】	
・精白米	97.00 g
・発芽玄米	8.00 g
・精白米おかわり	10.20 g
・発芽玄米	0.80 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

20日(月)

献立名/食品名	一人分量
【五目炒め】	
・むきえび	25.00 g
・清酒	1.00 g
・豚もも小間切	25.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・もやし	45.00 g
・たけのこ千切り(レトルト)	20.00 g
・にんじん	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・にんにく	0.50 g
・きくらげ	0.80 g
◎炒り卵(だし入り)	20.00 g
・ごま油	1.00 g
★オイスターソース	2.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・でんぶん	0.50 g
【ブロッコリーのマヨおかわり】	
・冷凍ブロッコリー	40.00 g
★ちくわ(スライス)	15.00 g
・しょうゆ	2.30 g
・マヨネーズ	4.00 g
・かつお節糸削り	0.70 g
【さつまいもと大豆の甘辛あえ】	
・大豆	9.00 g
・さつまいも	35.00 g
・油	6.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・三温糖	3.00 g
・本みりん	1.00 g
・酢	0.30 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

21日(火)

献立名/食品名	一人分量
【いかのチリソース】	
・いか切り身(40g)	2.00 枚
・小麦粉	15.00 g
・水	6.00 g
・油	6.00 g
・にんにく	0.25 g
・古根しょうが	0.25 g
・長ねぎ	12.00 g
・ごま油	0.85 g
★トウバンジャン	0.15 g
・上白糖	0.25 g
★トマトケチャップ	10.50 g
・酢	0.80 g
・食塩	0.25 g
・しょうゆ	0.40 g
・でんぶん	0.40 g
・水	12.00 g
【のり塩れんこん】	
・れんこん	40.00 g
・ごま油	0.80 g
・にんにく	0.20 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・あおさ	0.10 g
・紙カップ	1.00 個
【杏仁パイ】	
◎杏仁寒天	25.00 g
・パイ缶(チビット)	20.00 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
★ボークハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【白菜と肉団子のスープ】	
●肉団子	30.00 g
・はくさい	30.00 g
・にんじん	10.00 g
・緑豆はるさめ	2.00 g
・干し椎茸スライス	0.20 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.05 g
・鶏ガラバック(だし用)	2.00 g
・スープ	75.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年12月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

22日(水)

献立名/食品名	一人分量
<b>【ぶりのゆずみそだれ】</b>	
・ぶり切り身(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	0.60 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・でんぶん	6.00 g
・油	4.00 g
・しょうゆ	0.90 g
・白みそ	3.00 g
・赤みそ	3.00 g
・上白糖	3.00 g
・本みりん	3.00 g
・水	10.00 g
・ゆず(果汁)	3.00 g
<b>【ほうれん草のじゃこあえ】</b>	
・ほうれん草	30.00 g
・もやし	35.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・古根しょうが	0.10 g
・にんにく	0.05 g
・ちりめんじゃこ	8.00 g
・しょうゆ	2.80 g
・ごま油	0.40 g
・食塩	0.05 g
・紙カップ	1.00 個
<b>【切干大根のピリ辛炒め】</b>	
・切干大根	4.00 g
・豚もも細切り	8.00 g
・にんじん	4.00 g
・つきこんにやく	6.40 g
★トウバンジャン	0.40 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.80 g
・ごま油	0.40 g
・水	8.00 g
<b>【かぼちゃの煮物】</b>	
・かぼちゃ	52.00 g
・上白糖	3.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・水	3.00 g
<b>【赤米ごはん】</b>	
・精白米	99.00 g
・赤米	6.00 g
・精白米おかわり	10.00 g
・赤米	0.60 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

23日(木)

献立名/食品名	一人分量
<b>【フライドチキン】</b>	
・鶏モモ皮なし(40g)	2.00 枚
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.03 g
・ガーリックパウダー	0.10 g
・白ワイン	2.00 g
・カレー粉	0.50 g
・チリパウダー	0.20 g
・しょうゆ	0.80 g
・小麦粉	3.00 g
・でんぶん	5.00 g
・油	5.00 g
<b>【キャベツとコーンのソテー】</b>	
・キャベツ	45.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
<b>【ミックスフルーツ】</b>	
・パイン缶(チビット)	10.00 g
・黄桃缶(ダイス)	15.00 g
・西洋なし缶	18.00 g
<b>【海藻サラダ】</b>	
・海藻ミックス	1.00 g
・にんじん	5.00 g
・きゅうり	8.00 g
・もやし	15.00 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・しょうゆ	1.30 g
・本みりん	1.00 g
・酢	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・食塩	0.20 g
<b>【えびのオーロラソース】</b>	
・むきえび	20.00 g
・白ワイン	0.70 g
・じゃがいも	25.00 g
・玉葱	25.00 g
・マッシュルーム水煮	8.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・サラダ油	0.50 g
★ホワイトルウ	9.00 g
・トマトピューレ	3.50 g
・パプリカ(粉末)	0.02 g
・パセリ	0.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.03 g
・鶏ガラバック(だし用)	2.00 g
・ベイリーフ	0.01 g
・スープ	80.00 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本