

1日(金)

献立名/食品名	一人分量
【いかのバーベキューソースがけ】	
・いか切り身(40g)	2.00 枚
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・小麦粉	3.00 g
・でんぶん	5.00 g
・白絞油	4.00 g
・アップルソース	10.00 g
・玉葱	6.50 g
・古根しょうが	0.25 g
・にんにく	0.25 g
・しょうゆ	2.60 g
・清酒	1.30 g
・上白糖	0.65 g
・酢	1.00 g
★トマトケチャップ	17.00 g
【豆と卵のツナ炒め】	
・まぐろ油漬	10.00 g
◎炒り卵(だし入り)	10.00 g
・白いんげん豆(水煮)	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・にんじん	5.00 g
・こまつな	5.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
・マヨネーズ	2.00 g
・紙カップ	1.00 個
【りんごと洋なし】	
・りんご缶(ダイス)	20.00 g
・西洋なし缶	20.00 g
【リヨネーズポテト】	
・じゃがいも	40.00 g
・玉葱	15.00 g
★ウィンナー(輪切り)	7.00 g
・パセリ	0.30 g
・ホールコーン	7.00 g
・バター(調理用)	0.30 g
・サラダ油	0.20 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 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

4日(月)

献立名/食品名	一人分量
【あじのごま酢かけ】	
・あじフィレ(50g)	1.00 枚
・清酒	2.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	6.00 g
・白絞油	5.00 g
・煎り白すりごま	2.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・酢	1.00 g
・でんぶん	0.50 g
・水	1.00 g
【れんごんのマヨおかか】	
・れんこん	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	3.00 g
・かつお節糸削り	1.00 g
・紙カップ	1.00 個
【ひじきのカレー炒め】	
・つきこんにゃく	18.00 g
・ひじき	0.80 g
・えのきたけ	13.00 g
・エリンギ	5.00 g
・にんじん	15.00 g
・にんにく	0.20 g
・古根しょうが	0.20 g
・バター(調理用)	1.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	3.00 g
・カレー粉	0.25 g
【小松菜のチャンプル】	
・冷凍生揚げ	35.00 g
・炒り卵	10.00 g
・豚もも小間切	15.00 g
・こまつな	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.50 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.02 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

5日(火)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉の照り焼き】	
・鶏もも皮なし角切り肉	60.00 g
・長ねぎ	30.00 g
・清酒	2.40 g
・しょうゆ	4.80 g
・上白糖	1.20 g
・本みりん	2.40 g
・でんぶん	0.60 g
【根菜の炒めサラダ】	
・だいこん	20.00 g
・れんこん	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	1.00 g
・たかのつめ	0.01 g
・水	2.00 g
・紙カップ	1.00 個
【こまつなのごま和え】	
・こまつな	40.00 g
・もやし	30.00 g
・煎り黒すりごま	3.00 g
・ねりごま	1.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
【揚げボールとうずらのしょうが煮】	
◎揚げボール	2.00 個
・うずら卵水煮	2.00 個
・古根しょうが	0.60 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	1.00 g
・かつおだし	0.50 g
・水	25.00 g
【芋子汁(東北地方郷土料理)】	
・豚もも小間切	8.00 g
・冷凍さといも	20.00 g
・つきこんにゃく	10.00 g
・冷凍豆腐	10.00 g
・長ねぎ	8.00 g
・ほんしめじ	5.00 g
・ごぼう	5.00 g
・白みそ	9.00 g
・清酒	0.50 g
・サラダ油	0.50 g
・かつお節(だし用)	2.00 g
・だし汁	80.00 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

6日(水)

献立名/食品名	一人分量
【ポークビーンズ】	
・大豆	10.00 g
・豚もも角切り	50.00 g
・サラダ油	0.50 g
・セロリー	1.00 g
・白ワイン	0.50 g
・がらスープ	1.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・じゃがいも	50.00 g
・にんじん	20.00 g
・玉葱	40.00 g
・サラダ油	0.50 g
★トマトケチャップ	10.00 g
・トマトピューレ	2.50 g
★ウスターソース	1.70 g
・上白糖	0.85 g
・白ワイン	0.50 g
・冷凍グリーンピース	4.00 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.03 g
・がらスープ	3.00 g
・水	30.00 g
・でんぶん	0.50 g
・ペイリーフ	0.02 g
【チンゲン菜のソテー】	
・チンゲン菜	45.00 g
・ホールコーン	10.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.50 g
【ひじきとれんごんのサラダ】	
・ひじき	1.20 g
・まぐろ油漬	10.00 g
・れんこん	20.00 g
・きゅうり	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・マヨネーズ	4.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【五穀米ごはん】	
・精白米	99.00 g
・五穀米(雑穀・玄米・もち麦・もち黒米・キビ)	6.00 g
・精白米おかわり	10.40 g
・五穀米(雑穀・玄米・もち麦・もち黒米・キビ)	0.60 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ	1.00 個

7日(木)

献立名/食品名	一人分量
【あかうおの和風マリネ】	
・あかうお切り身(50g)	1.00 切
・しょうゆ	0.80 g
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・上白糖	1.50 g
・サラダ油	1.50 g
・酢	2.50 g
・玉葱	20.00 g
【ほうれんそうの磯あえ】	
・冷凍ほうれんそう	30.00 g
・もやし	30.00 g
・まぐろ油漬	5.00 g
・酢	0.70 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	0.50 g
・煎り白すりごま	0.50 g
・きざみりのり	0.30 g
・紙カップ	1.00 個
【にんじんとねぎの卵炒め】	
・にんじん	25.00 g
・炒り卵	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・にんにく	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・上白糖	0.50 g
・ごま油	0.80 g
・かつおだし	0.10 g
【キャベツと生揚げのみそ煮】	
・豚肩小間切肉	10.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.20 g
・冷凍生揚げ	30.00 g
・キャベツ	30.00 g
・にんじん	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・赤みそ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
【のっぺい汁】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
★ちくわ(スライス)	10.00 g
・油揚げ	5.00 g
・冷凍さといも	20.00 g
・だいこん	10.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・サラダ油	0.30 g
・しょうゆ	3.20 g
・食塩	0.30 g
・でんぶん	1.30 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・だし汁	80.00 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

8日(金)

献立名/食品名	一人分量
【さつまいもと豚肉の揚げ煮】	
・さつまいも	55.00 g
・白絞油	3.00 g
・豚肩小間切肉	40.00 g
・古根しょうが	0.75 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	0.45 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	1.50 g
・水	18.00 g
・でんぶん	1.50 g
【にんじんじゃこサラダ】	
・にんじん	20.00 g
・しらたき	20.00 g
・しょうゆ	1.00 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
・紙カップ	1.00 個
【こまつなのおひたし】	
・こまつな	30.00 g
・もやし	35.00 g
・油揚げ	7.00 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【玉ねぎのとろとろ煮】	
・玉葱	40.00 g
・ほんしめじ	8.00 g
・鶏モモ皮なし角切り肉	10.00 g
・冷凍えだまめ	3.00 g
・冷凍生揚げ	30.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	4.00 g
・本みりん	2.50 g
・かつおだし汁	1.25 g
・水	10.00 g
・でんぶん	1.00 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

11日(月)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉のみそがらめ】	
・鶏胸皮なし切り身(30g)	2.00 枚
・清酒	2.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	6.00 g
・白絞油	5.00 g
・赤みそ	2.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・水	7.00 g
・でんぶん	0.15 g
・あらびきアーモンド	3.00 g
【キャベツの煮びたし】	
・キャベツ	40.00 g
・もやし	20.00 g
・油揚げ	7.00 g
・上白糖	1.00 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
【れんこんのにんにく炒め】	
・れんこん	30.00 g
・こまつな	10.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・にんにく	0.15 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
【コーンと豚肉の炒めもの】	
・ホールコーン	8.00 g
・豚もも小間切	12.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・にんじん	5.00 g
・玉葱	15.00 g
・冷凍グリーンピース	1.00 g
・干し椎茸スライス	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.40 g
・しょうゆ	1.10 g
・本みりん	0.10 g
・食塩	0.15 g
・でんぶん	0.30 g
・水	10.00 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

12日(火)

献立名/食品名	一人分量
【タラのアーモンドチーズ焼き】	
・たら切り身(50g)	1.00 枚
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
・白ワイン	1.00 g
・バター(調理用)	3.00 g
・スライスアーモンド	3.00 g
・ハセリ	1.00 g
・ピザ用チーズ	5.00 g
【ブロッコリーのソテー】	
・冷凍ブロッコリー	35.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
【リンゴ缶】	
・りんご缶(ダイス)	45.00 g
【かぼちゃのそぼろあんかけ】	
・かぼちゃ	50.00 g
・鶏モモ皮なし挽き肉	15.00 g
・古根しょうが	0.40 g
・にんにく	0.10 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・清酒	1.00 g
・食塩	0.15 g
・本みりん	1.50 g
・でんぶん	0.40 g
・かつおだし	0.50 g
・水	12.00 g
【なめこのみそ汁】	
・なめこ(水煮)	15.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・こまつな	5.00 g
・白みそ	6.00 g
・赤みそ	3.00 g
・けずり節(だし用)	2.00 g
・だし汁	90.00 g
【まごはん】	
・精白米	95.00 g
・米粒麦	10.00 g
・精白米おかわり	10.00 g
・米粒麦	1.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

13日(水)

献立名/食品名	一人分量
【肉豆腐】	
・豚肩小間切肉	30.00 g
★お魚豆腐	3.00 個
・じゃがいも	40.00 g
・つきこんにやく	25.00 g
・にんじん	20.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・えのきたけ	15.00 g
・サラダ油	2.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	5.00 g
・食塩	0.15 g
・水	15.00 g
【ごぼうのマヨネーズ炒め】	
・ごぼう	30.00 g
・こまつな	10.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・マヨネーズ	3.50 g
・にんにく	0.20 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.40 g
【アーモンド和え】	
・キャベツ	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・もやし	25.00 g
・粉末アーモンド	1.00 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
・上白糖	0.70 g
・しょうゆ	2.00 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

14日(木)

献立名/食品名	一人分量
【ししゃもとささみの南ばんソース風】	
・ししゃも	2.00 本
・清酒	0.70 g
・でんぶん	4.00 g
・白絞油	4.00 g
・鶏ささ身(25g)	1.00 切
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・でんぶん	4.00 g
・白絞油	4.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.30 g
・本みりん	0.50 g
・水	1.50 g
・酢	0.90 g
・たかのつめ	0.01 g
・玉葱	10.00 g
【さくらえびと小松菜の和風和え】	
・こまつな	35.00 g
・もやし	20.00 g
・おきあみ	2.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.50 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
【ひじきとにんじんとごぼうの和え物】	
・ひじき	1.80 g
・にんじん	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・油揚げ	5.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・上白糖	1.80 g
・しょうゆ	3.50 g
・清酒	0.90 g
・本みりん	0.90 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.40 g
・水	20.00 g
【わかめと豆腐のみそしる】	
・冷凍わかめ	5.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・じゃがいも	20.00 g
・白みそ	9.00 g
・煮干し(だしパック)	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

15日(金)

献立名/食品名	一人分量
【まぐろの揚げ煮】	
・まぐろ角切り	50.00 g
・古根しょうが	0.80 g
・しょうゆ	1.00 g
・大豆	5.00 g
・でんぶん	7.00 g
・白紋油	6.00 g
・玉葱	20.00 g
・にんじん	15.00 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	3.00 g
★トマトケチャップ	1.80 g
・水	2.00 g
【もやしのカレーソテー】	
・もやし	40.00 g
・キャベツ	20.00 g
・豚肩小間切肉	7.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
・カレー粉	0.15 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・紙カップ	1.00 個
【フルーツあえ】	
・りんご缶(ダイス)	20.00 g
・みかん缶	20.00 g
【コーンポテト】	
・じゃがいも	50.00 g
・塩(蒸し用)	0.20 g
・玉葱	10.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・食塩	0.25 g
・バター(調理用)	2.00 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

18日(月)

献立名/食品名	一人分量
【中華煮】	
・豚もも小間切	20.00 g
・いか短冊切り	20.00 g
・むきえび	15.00 g
・清酒	1.00 g
・にんじん	15.00 g
・キャベツ	35.00 g
・もやし	35.00 g
・玉葱	20.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・チンゲン菜	5.00 g
・長ねぎ	1.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・ごま油	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.02 g
・でんぶん	2.00 g
・がらスープ	2.00 g
・水	20.00 g
・うずら卵水煮	3.00 個
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・水	15.00 g
【ナッツとごぼうの南蛮だれ】	
・ごぼう	25.00 g
・でんぶん	3.00 g
・大豆	8.00 g
・白紋油	1.50 g
・しょうゆ	2.80 g
・酢	1.20 g
・本みりん	0.75 g
★コチュジャン	0.20 g
・水	3.00 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
【じゃがいもとピーマンのオイスター炒め】	
・じゃがいも	50.00 g
・ピーマン	8.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
★オイスターソース	0.50 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.02 g
・煎り白ごま	0.50 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

19日(火)

献立名/食品名	一人分量
【青魚のイタリアントマト煮込み】	
●いわしのトマト煮	2.00 個
・玉葱	20.00 g
・にんにく	0.10 g
・サラダ油	0.50 g
・ホールトマト缶詰	4.00 g
★ウスターソース	1.20 g
★トマトケチャップ	5.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・水	5.00 g
・パセリ	0.20 g
【ブロッコリーのベベロンチーノ】	
・ペンネマカロニ	17.00 g
・塩(ゆで用)	0.17 g
・オリーブ油	1.00 g
・にんにく	0.30 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・冷凍ブロッコリー	20.00 g
・玉葱	20.00 g
・食塩	0.55 g
【りんごのコンポート】	
・りんご缶(ダイス)	40.00 g
・バター(調理用)	2.50 g
・食塩	0.10 g
・水	5.00 g
【やみつきビーンズサラダ】	
・キャベツ	35.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・黄パプリカ	10.00 g
・ミックスビーンズ(大豆・青大豆・金時豆)	15.00 g
・さいの目チーズ	7.00 g
・食塩	0.40 g
・酢	2.00 g
・サラダ油	1.00 g
・こしょう	0.04 g
【ミネストローネ】	
・じゃがいも	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	20.00 g
★ベーコン短冊切り	3.00 g
・にんにく	0.10 g
・オリーブ油	0.30 g
・ホールトマト缶詰	15.00 g
・パセリ	0.50 g
・食塩	0.80 g
・こしょう	0.02 g
・白ワイン	0.50 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	70.00 g
・ペイリーフ	0.03 g
【ソフトフランスパン】	
★ソフトフランスパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

20日(水)

献立名/食品名	一人分量
【じゃこと豚肉の卵炒め】	
◎炒り卵(だし入り)	30.00 g
・ちりめんじゃこ	8.00 g
・豚肩小間切肉	40.00 g
・古根しょうが	0.40 g
・しょうゆ	0.60 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	35.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・ほんしめじ	10.00 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	2.00 g
・清酒	0.60 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・だし汁	12.00 g
・でんぶん	1.00 g
【切干大根のツナ和え】	
・切干大根	4.00 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・にんじん	8.00 g
・ごまつな	10.00 g
・キャベツ	15.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
【凍り豆腐のごまみそ】	
・凍り豆腐	10.00 g
・かつおだし	0.15 g
・薄口しょうゆ	1.50 g
・水	5.00 g
・小麦粉	2.00 g
・でんぶん	3.00 g
・米油	3.00 g
・赤みそ	4.00 g
・三温糖	2.00 g
・本みりん	2.00 g
・水	3.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 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

21日(木)

献立名/食品名	一人分量
【ぶりの塩焼き】	
・ぶり切り身(50g)	1.00 切
・しょうゆ	1.50 g
・本みりん	0.50 g
・清酒	1.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・食塩	0.20 g
【ほうれん草の卵炒め】	
・ほうれん草	40.00 g
◎炒り卵(だし入り)	15.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・オリーブ油	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【じゃがいものカレーきんぴら】	
・じゃがいも	35.00 g
・豚もも挽き肉	7.00 g
・玉葱	10.00 g
・しらたき	8.00 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	0.65 g
・しょうゆ	2.50 g
★トウバンジャン	0.10 g
・カレー粉	0.12 g
【ゆで野菜】	
・冷凍ブロッコリー	20.00 g
・冷凍カリフラワー	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	3.00 g
・酢	2.00 g
・こしょう	0.02 g
・食塩	0.30 g
【きのこ野菜の味噌汁】	
・ほんしめじ	10.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・だいこん	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・白みそ	9.00 g
・煮干し(だしパック)	2.00 g
・だし汁	80.00 g
【玄米ごはん】	
・精白米	90.00 g
・発芽玄米	15.00 g
・精白米おかわり	9.50 g
・発芽玄米おかわり	1.50 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

22日(金)

献立名/食品名	一人分量
【生揚げのキムチ炒め】	
・冷凍生揚げ	45.00 g
・豚もも小間切	20.00 g
・清酒	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・にんにく	0.50 g
●キムチ	25.00 g
・玉葱	30.00 g
・だいずもやし	40.00 g
・にら	5.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.80 g
・上白糖	1.50 g
・煎り白ごま	1.00 g
・でんぷん	0.50 g
【いかとブロッコリーの五目煮】	
・いか短冊切り	10.00 g
・むきえび	8.00 g
・清酒	0.40 g
・きくらげ	0.40 g
・にんじん	5.00 g
・たけのこ(レトルト)	8.00 g
・冷凍ブロッコリー	15.00 g
・にんにく	0.20 g
・長ねぎ	1.50 g
・サラダ油	0.75 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.38 g
・でんぷん	0.20 g
【さつまいもと鶏肉のピリ辛あえ】	
・鶏もも皮なし角切り肉	35.00 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.10 g
・でんぷん	3.00 g
・さつまいも	30.00 g
・白絞油	3.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・にんにく	0.15 g
・しょうゆ	2.00 g
・サラダ油	0.50 g
★トウバンジャン	0.20 g
・水	2.00 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

25日(月)

献立名/食品名	一人分量
【大豆とさけの甘辛煮】	
・大豆	10.00 g
・さけ角切り	50.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・しょうゆ	0.65 g
・でんぷん	8.00 g
・白絞油	4.00 g
・しょうゆ	2.30 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	1.30 g
・水	3.00 g
・煎り白すりごま	0.60 g
【もやしのおかか和え】	
・キャベツ	40.00 g
・油揚げ	3.00 g
・もやし	15.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.10 g
・紙カップ	1.00 個
【豚肉ときのこのしょうが炒め】	
・豚もも小間切	20.00 g
・エリンギ	20.00 g
・えのきたけ	20.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
【こんにやくのきんぴら】	
・つきこんにやく	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	8.00 g
◎さつま揚げ(スライス)	20.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.50 g
・上白糖	1.20 g
・煎り白ごま	1.00 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

26日(火)

献立名/食品名	一人分量
【チリコンカン】	
・大豆	12.00 g
・豚肩挽き肉	30.00 g
・玉葱	30.00 g
・にんにく	0.40 g
・バター(調理用)	1.40 g
・トマトピューレ	14.00 g
★とんかつソース	2.80 g
・食塩	0.35 g
・こしょう	0.03 g
・チリパウダー	0.05 g
・がらすープ	0.50 g
・水	5.00 g
・小麦粉	1.40 g
【スパイシーチーズドッグ】	
・じゃがいも	62.00 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・カレー粉	0.10 g
・チリパウダー	0.01 g
・ガーリックパウダー	0.02 g
・粉チーズ	3.00 g
●ドッグ用小麦粉	12.00 g
・食塩	0.10 g
・水	11.00 g
・白絞油	5.00 g
【みかん】	
・みかん	0.50 個
【アーモンドサラダ】	
・冷凍ブロッコリー	40.00 g
・きゅうり	10.00 g
・にんじん	10.00 g
★ハム短冊切り	3.00 g
・サラダ油	1.50 g
・ごま油	0.50 g
・酢	2.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・細切アーモンド	5.00 g
【キャベツのはるさめスープ】	
・鶏胸皮なし挽き肉	12.00 g
・もやし	15.00 g
・キャベツ	15.00 g
・緑豆はるさめ	1.30 g
・にんにく	0.10 g
・古根しょうが	0.10 g
・長ねぎ	3.00 g
・サラダ油	1.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・食塩	0.75 g
・こしょう	0.01 g
・カレー粉	0.01 g
・パセリ	0.30 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【コッペパン(スライス加工)】	
★コッペパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

27日(水)

献立名/食品名	一人分量
【さばのみそ焼き】	
・さば切り身(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	0.25 g
・赤みそ	7.00 g
・上白糖	2.00 g
・清酒	0.80 g
・本みりん	2.40 g
・水	8.00 g
【もやしのごま和え】	
・もやし	40.00 g
・にんじん	15.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・ねりごま	1.00 g
・上白糖	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【小松菜と切干大根のおひたし】	
・こまつな	50.00 g
・切干大根	2.50 g
・油揚げ	2.00 g
・しょうゆ	2.80 g
・本みりん	0.50 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【筑前煮】	
・鶏もも皮なし角切り肉	10.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・つきこんにやく	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・れんこん	10.00 g
・たけのこ(レトルト)	8.00 g
・干し椎茸スライス	0.30 g
・冷凍グリーンピース	2.00 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・本みりん	0.30 g
・水	20.00 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

28日(木)

献立名/食品名	一人分量
【親子煮】	
・鶏もも皮なし角切り肉	40.00 g
・じゃがいも	60.00 g
・にんじん	30.00 g
・玉葱	40.00 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	7.00 g
◎炒り卵(だし入り)	30.00 g
・でんぷん	0.50 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・かつおだし	1.00 g
・水	25.00 g
【青菜とじゃこの和え物】	
・こまつな	20.00 g
・もやし	30.00 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	5.00 g
・煎り白ごま	0.80 g
・しょうゆ	1.50 g
・ごま油	0.40 g
【肉みそひじき】	
・豚もも挽き肉	20.00 g
・清酒	1.20 g
・ひじき	1.20 g
・玉葱	25.00 g
・にんじん	8.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・サラダ油	0.50 g
・赤みそ	4.50 g
・上白糖	1.30 g
・本みりん	0.70 g
・しょうゆ	0.60 g
・こしょう	0.01 g
・でんぷん	0.60 g
【ためき汁】	
◎さつま揚げ(スライス)	10.00 g
・つきこんにやく	8.00 g
・油揚げ	5.00 g
・だいこん	10.00 g
・ごぼう	7.00 g
・えのきたけ	7.00 g
・長ねぎ	3.50 g
・古根しょうが	0.35 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.50 g
・清酒	0.35 g
・しょうゆ	1.80 g
・けずり節(だしパック)	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

