

1日(水)

献立名/食品名	一人分量
【ピビンパ】	
・豚もも小間切	60.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・にんにく	1.00 g
・干し椎茸スライス	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	6.50 g
・にんじん	30.00 g
・こまつな	25.00 g
・だいずもやし	44.00 g
・たかのつめ	0.02 g
・煎り白ごま	1.50 g
・食塩	0.20 g
【揚げおさつ】	
・冷凍さつまいも	50.00 g
・油	5.00 g
・食塩	0.20 g
【いかとブロッコリーの五目炒め】	
・いか短冊切り	30.00 g
・清酒	0.50 g
・きくらげ	0.30 g
・黄パブリカ	8.00 g
・冷凍ブロッコリー	25.00 g
・にんにく	0.20 g
・長ねぎ	2.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.35 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.50 g
・でんぷん	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
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ(9g)	1.00 個

2日(木)

献立名/食品名	一人分量
【かれのいフライ】	
・かれのい切り身(50g)	1.00 枚
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
・小麦粉	7.00 g
・水	7.00 g
・パン粉	7.00 g
・油	7.00 g
【キャベツのソテー】	
・キャベツ	50.00 g
・にんにく	0.03 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
【うずら卵のカレー煮】	
・うずら卵水煮	40.00 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
・カレー粉	0.50 g
・水	20.00 g
【こんにゃくのきんぴら】	
・つきこんにゃく	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・さつま揚げ(スライス)	20.00 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
【冬瓜の豚汁】	
・とうがん	30.00 g
・豚肩小間切肉	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・ごぼう	8.00 g
・長ねぎ	8.00 g
・サラダ油	0.50 g
・赤みそ	10.00 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・だし汁	70.00 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

3日(金)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉と卵の炒り煮】	
・鶏もも皮なし角切り肉	45.00 g
・しょうゆ	0.80 g
・本みりん	0.80 g
・炒り卵	20.00 g
・じゃがいも	50.00 g
・つきこんにゃく	15.00 g
・にんじん	20.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・ごま油	0.80 g
・上白糖	1.60 g
・しょうゆ	6.00 g
・本みりん	6.00 g
・かつおだし	0.70 g
・水	15.00 g
【きゅうりとしらすの浅漬け】	
・きゅうり	20.00 g
・キャベツ	30.00 g
・しらす干し	4.00 g
・ごま油	0.30 g
・食塩	0.20 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・酢	1.20 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
・でんぷん	3.00 g
・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
【妻ごはん】	
・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
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

6日(月)

献立名/食品名	一人分量
【赤魚のから揚げ野菜あんかけ】	
・赤魚(30g)	2.00 切
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・でんぷん	7.00 g
・油	9.00 g
・キャベツ	30.00 g
・もやし	40.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	10.00 g
・ピーマン	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	5.00 g
・でんぷん	1.00 g
・水	15.00 g
【れんこんのんにく炒め】	
・れんこん	30.00 g
・冷凍さやいんげん	15.00 g
・ポークハム短冊切り	7.00 g
・サラダ油	0.50 g
・にんにく	0.10 g
・食塩	0.12 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
【小松菜と豚肉の炒め煮】	
・こまつな	35.00 g
・豚肩小間切肉	25.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・サラダ油	1.00 g
・しょうゆ	2.80 g
・上白糖	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

7日(火)

献立名/食品名	一人分量
【生揚げの四川煮】	
・なす	25.00 g
・生揚げ	25.00 g
・豚もも細切り	18.00 g
・しょうゆ	0.80 g
・清酒	0.80 g
・玉葱	25.00 g
・黄パブリカ	8.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・にんにく	0.10 g
・ごま油	0.50 g
・チンゲン菜	15.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・赤みそ	2.30 g
・上白糖	1.00 g
・トマトケチャップ	8.00 g
・トウバンジャン	0.10 g
・がらすープ	1.00 g
・スープ	5.00 g
・でんぷん	0.60 g
【春巻き】	
・春巻き	1.00 本
・油	4.00 g
【バイン缶】	
・バイン缶(チビット)	52.50 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
・ポークハム短冊切り	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
【とうもろこしスープ】	
・鶏もも皮なし小間切	12.00 g
・液卵	12.00 g
・クリームコーン	12.00 g
・ホールコーン	6.00 g
・にんじん	6.00 g
・玉葱	24.00 g
・食塩	0.72 g
・こしょう	0.02 g
・でんぷん	0.60 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.40 g
・スープ	72.00 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(水)

献立名/食品名	一人分量
【冷しゃぶ】	
・豚もも小間切	70.00 g
・チンゲン菜	25.00 g
・キャベツ	35.00 g
・にんじん	20.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・ごま油	1.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・長ねぎ	5.00 g
・上白糖	2.30 g
・しょうゆ	6.00 g
・酢	1.80 g
・本みりん	1.20 g
・食塩	0.20 g
・たかのつめ	0.02 g
・水	8.00 g
・煎り白ごま	3.00 g
【お豆のかりんとう】	
・大豆	7.00 g
・ひよこまめ(蒸し)	10.00 g
・油	2.00 g
・赤パブリカ	6.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	0.50 g
・水	2.50 g
・あらびきアーモンド	3.00 g
【冬瓜の煮物】	
・さつま揚げ(スライス)	20.00 g
・にんじん	15.00 g
・とうがん	25.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・かつおだし汁	2.00 g
・水	13.00 g
【わかめごはん】	
・精白米(無洗米)	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

9日(木)

献立名/食品名	一人分量
【さんまのかば焼き】	
・さんま開き(30g)	2.00 枚
・でんぶん	7.50 g
・油	4.50 g
・上白糖	5.00 g
・しょうゆ	6.00 g
・酢	0.60 g
・でんぶん	0.30 g
・水	15.00 g
【菊花あえ】	
・ごまつな	25.00 g
・もやし	30.00 g
・菊のり	0.20 g
・酢	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・かつおだし	0.40 g
・水	4.00 g
・紙カップ	1.00 個
【みかん缶】	
・みかん缶	42.00 g
【切干大根の炒め煮】	
・切干大根	5.00 g
・油揚げ	5.00 g
・しらたき	8.00 g
・にんじん	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・本みりん	0.80 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・かつおだし	0.30 g
・水	6.00 g
【ずまし汁】	
・冷凍豆腐	20.00 g
・蒸しかまぼこ	12.00 g
・にんじん	10.00 g
・えのきたけ	8.00 g
・冷凍わかめ	7.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・食塩	0.60 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・水	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

10日(金)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉のスパイス焼き】	
・鶏もも皮なし切り身(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
・しょうゆ	0.80 g
・玉葱	5.00 g
【さやいんげんとにんじんの炒め】	
・冷凍さやいんげん	15.00 g
・塩(ゆで用)	0.10 g
・にんじん	20.00 g
・ホールコーン	8.00 g
・ボークラム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・紙カップ	1.00 個
【海藻サラダ】	
・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
【お豆のチーズ炒め】	
・大豆	6.00 g
・玉葱	24.00 g
・ウィンナー(輪切り)	18.00 g
・サラダ油	0.60 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	7.20 g
・トマトケチャップ	7.20 g
・じゃがいも	25.00 g
・角チーズ	5.00 g
・水	0.30 g
【ロールパン】	
・ロールパン(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【小袋アーモンド】	
・小袋アーモンド	1.00 袋

13日(月)

献立名/食品名	一人分量
【ししゃものから揚げ】	
・ししゃも	2.00 本
・でんぶん	2.00 g
・油	3.00 g
【ちくわの磯辺揚げ】	
・ちくわ(1/4カット)	25.00 g
・小麦粉	3.00 g
・あおさ	0.08 g
・水	2.25 g
・油	2.00 g
【にんじんしりしり】	
・にんじん	40.00 g
・まぐろ油漬	10.00 g
・炒り卵	7.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
【もやしのごまがらめ】	
・もやし	30.00 g
・きゅうり	20.00 g
・煎り白すりごま	2.00 g
・ねりごま	2.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・食塩	0.10 g
【凍り豆腐の含め煮】	
・凍り豆腐	8.00 g
・鶏もも皮なし小間切	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	4.00 g
・食塩	0.20 g
・かつおだし汁	3.00 g
・水	17.00 g
【ごはん】	
・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
【鮭のネギみそ焼き】	
・さけ切り身(60g)	1.00 枚
・清酒	1.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・にんじん	15.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・もやし	20.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・ほんしめじ	10.00 g
・赤みそ	4.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・上白糖	0.35 g
・サラダ油	0.35 g
・バター(調理用)	0.60 g
・でんぶん	0.50 g
・水	1.00 g
【キャベツのじゃこサラダ】	
・キャベツ	40.00 g
・ごまつな	20.00 g
・ちりめんじゃこ	1.50 g
・ごま油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.50 g
・きざみのり	0.30 g
・紙カップ	1.00 個
【りんご缶】	
・りんご缶(ダイス)	50.00 g
【かぼちゃのきんぴら】	
・かぼちゃ	55.00 g
・油	3.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	1.80 g
・水	1.50 g
・煎り黒ごま	0.30 g
【3色汁】	
・冷凍豆腐	20.00 g
・鶏もも皮なし小間切	15.00 g
・冷凍ほうれんそう	15.00 g
・にんじん	10.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.60 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・水	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(水)

献立名/食品名	一人分量
【タコライスの具】	
・豚肩挽き肉	40.00 g
・大豆水煮(きざみ)	20.00 g
・玉葱	30.00 g
・にんじん	10.00 g
・にんにく	0.25 g
・ズッキーニ	8.00 g
・ダイストマト缶	10.00 g
・サラダ油	1.00 g
・チリパウダー	0.25 g
・トマトピューレ	6.00 g
・トマトケチャップ	6.00 g
・ウスターソース	1.50 g
・カレー粉	0.40 g
・食塩	0.27 g
・上白糖	0.50 g
・こしょう	0.01 g
・ピザ用チーズ	8.00 g
【ベイクドポテト】	
・じゃがいも	50.00 g
・バター(調理用)	0.80 g
・サラダ油	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・食塩	0.35 g
・紙カップ	1.00 個
【きゅうりのピクルス】	
・きゅうり	25.00 g
・赤パブリカ	10.00 g
・黄パブリカ	10.00 g
・オリーブ油	1.00 g
・上白糖	1.80 g
・食塩	0.40 g
・酢	3.00 g
・しょうゆ	0.80 g
【えび入り卵炒め】	
・もやし	35.00 g
・にら	5.00 g
・きくらげ	0.30 g
・長ねぎ	2.00 g
・にんにく	0.20 g
・むきえび	15.00 g
・清酒	0.70 g
・炒り卵	10.00 g
・ごま油	1.00 g
・オイスターソース	2.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.03 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
【家常豆腐】	
・冷凍生揚げ	60.00 g
・豚もも小間切	25.00 g
・にんじん	25.00 g
・キャベツ	50.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・たけのこ(レトルト)	15.00 g
・古根しょうが	0.25 g
・干し椎茸スライス	0.80 g
・チンゲン菜	10.00 g
・ごま油	0.80 g
・赤みそ	3.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	1.00 g
・本みりん	0.40 g
・トウバンジャン	0.20 g
・でんぷん	1.00 g
・がらスープ	2.00 g
・水	20.00 g
【茎わかめの甘酢あえ】	
・茎わかめ	6.00 g
・ちくわ(スライス)	7.00 g
・にんじん	5.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・酢	1.00 g
・上白糖	0.50 g
・ごま油	0.50 g
【栄養まんまる揚げ】	
・大豆	9.00 g
・油	4.00 g
・いりこ	4.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	1.20 g
・本みりん	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
【五目スープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	15.00 g
・はるさめ	4.00 g
・もやし	20.00 g
・こまつな	12.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・しょうゆ	2.20 g
・食塩	0.45 g
・こしょう	0.02 g
・でんぷん	0.80 g
・鶏ガラパック(だし用)	3.00 g
・スープ	90.00 g
【赤米ごはん】	
・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
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

17日(金)

献立名/食品名	一人分量
【あじの南蛮ソース】	
・あじフィレ(30g)	2.00 枚
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.03 g
・清酒	1.00 g
・でんぷん	6.00 g
・油	9.00 g
・長ねぎ	15.00 g
・しょうゆ	4.50 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・酢	0.90 g
・たかのつめ	0.02 g
・水	8.00 g
【きゅうりとキャベツの浅漬け】	
・きゅうり	20.00 g
・キャベツ	25.00 g
・にんじん	5.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	2.30 g
・食塩	0.10 g
・紙カップ	1.00 個
【なすとピーマンのみそ炒め】	
・豚肩挽き肉	12.00 g
・なす	15.00 g
・ピーマン	15.00 g
・玉葱	10.00 g
・サラダ油	0.70 g
・たかのつめ	0.01 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	1.00 g
・本みりん	0.70 g
・清酒	0.70 g
・赤みそ	2.00 g
・でんぷん	0.30 g
【肉じゃが】	
・じゃがいも	30.00 g
・豚もも小間切	12.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・しらたき	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	4.50 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

21日(火)

献立名/食品名	一人分量
【きずとさつまいもの天ぷら】	
・きず開き(30g)	1.00 枚
・さつまいも(生カット)	1.00 枚
・小麦粉	8.50 g
・水	3.00 g
・油	5.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・三温糖	2.00 g
・本みりん	1.50 g
・水	3.00 g
【ひじきの炒めもの】	
・ひじき	1.50 g
・油揚げ	6.00 g
・打ち豆	3.00 g
・にんじん	5.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	0.80 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.25 g
・水	10.00 g
・紙カップ	1.00 個
【のり塩れんこん】	
・れんこん	40.00 g
・ごま油	0.80 g
・にんにく	0.30 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・あおさ	0.10 g
【コロコロ煮付け】	
・玉こんにゃく	2.00 個
・揚げボール	2.00 個
・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	20.00 g
【お月見汁】	
・うずら卵水煮	20.00 g
・鶏もも皮なし小間切	10.00 g
・油揚げ	5.00 g
・ごぼう	7.00 g
・長ねぎ	7.00 g
・こまつな	7.00 g
・本みりん	0.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.50 g
・けずり節(だしパック)	3.00 g
・水	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

22日(水)

献立名/食品名	一人分量
【酢豚】	
・豚もも角切り	65.00 g
・清酒	1.50 g
・古根しょうが	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・でんぷん	8.00 g
・油	5.00 g
・たけのこ(レトルト)	20.00 g
・にんじん	20.00 g
・玉葱	30.00 g
・ピーマン	10.00 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	4.00 g
・しょうゆ	4.50 g
・酢	2.00 g
・トマトケチャップ	5.00 g
・でんぷん	1.50 g
・水	20.00 g
【いんげんのごまあえ】	
・冷凍さやいんげん	40.00 g
・煎り白すりごま	2.00 g
・上白糖	2.40 g
・しょうゆ	2.30 g
【ビーフン】	
・ビーフン	6.00 g
・キャベツ	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・にら	3.00 g
・おきあみ	1.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.30 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

24日(金)

献立名/食品名	一人分量
【かじきのマヨネーズ焼き】	
・かじき切り身(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.50 g
・清酒	0.50 g
・マヨネーズ	9.00 g
・ホールコーン	8.00 g
・玉葱	5.00 g
【粉ふきいも】	
・じゃがいも	60.00 g
・バター(調理用)	0.50 g
・牛乳(調理用)	3.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
【スパイシービーンズナッツ】	
・大豆	15.00 g
・油	2.00 g
・カシューナッツ	10.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.02 g
・カレー粉	0.04 g
・チリパウダー	0.02 g
・ガーリックパウダー	0.03 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

27日(月)

献立名/食品名	一人分量
【しいらの五色煮】	
・しいら角切り	70.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・でんぷん	8.00 g
・さつまいも	40.00 g
・油	8.00 g
・大豆	8.00 g
・にんじん	25.00 g
・チンゲン菜	20.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	4.50 g
・食塩	0.20 g
・水	5.00 g
【ピリ辛きゅうり】	
・きゅうり	40.00 g
・上白糖	0.70 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	1.50 g
・ごま油	0.30 g
トウバンジャン	0.10 g
・酢	0.80 g
【野菜のごまあえ】	
・キャベツ	25.00 g
・もやし	30.00 g
・にんじん	8.00 g
・煎り白ごま	2.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・上白糖	0.90 g
・しょうゆ	1.80 g
・食塩	0.25 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(火)

献立名/食品名	一人分量
【さきみのごまフライ】	
・鶏ささ身(50g)	1.00 本
・古根しょうが	0.80 g
・しょうゆ	1.80 g
・清酒	0.50 g
・小麦粉	5.00 g
・水	6.00 g
・煎り白ごま	2.50 g
・パン粉	9.00 g
・油	6.00 g
【ペンネアラビアータ】	
・ペンネマカロニ	20.00 g
・塩(ゆで用)	0.35 g
・豚もも挽き肉	20.00 g
・玉葱	25.00 g
・にんにく	0.50 g
・セロリー	2.50 g
・マッシュルーム水煮	6.00 g
・サラダ油	0.60 g
・バター(調理用)	0.60 g
・ダイストマト缶	25.00 g
・トマトピューレ	6.00 g
・食塩	0.45 g
・こしょう	0.05 g
・チリパウダー	0.03 g
・パセリ	0.10 g
【桃缶】	
・白桃缶(ダイス)	20.00 g
・黄桃缶(ダイス)	30.00 g
【キャベツとコーンのソテー】	
・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
・しょうゆ	0.10 g
【カレースープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
ウインナー(輪切り)	10.00 g
・玉葱	25.00 g
・じゃがいも	15.00 g
・にんじん	5.00 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	1.20 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
【コッペパン】	
コッペパン(70g)	1.00 個
・パンスライス	1.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

29日(水)

献立名/食品名	一人分量
【さばのピリ辛焼き】	
・さば切り身(30g)	2.00 枚
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・にんにく	0.30 g
トウバンジャン	0.20 g
・たかのつめ	0.03 g
・ごま油	0.45 g
・上白糖	3.00 g
・しょうゆ	6.00 g
・本みりん	1.50 g
・酢	0.90 g
・水	6.00 g
・でんぷん	0.30 g
【ブロッコリーのマヨおかか】	
・冷凍ブロッコリー	40.00 g
・まぐろ油漬	10.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・マヨネーズ	3.50 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【小松菜としらすの煮びたし】	
・こまつな	28.00 g
・キャベツ	20.00 g
・しらす干し	3.00 g
・かつおだし	0.30 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
【浦上そばる(長崎県郷土料理)】	
・豚もも小間切	10.00 g
・さつま揚げ(スライス)	5.00 g
・しらたき	15.00 g
・もやし	20.00 g
・にんじん	8.00 g
・ごぼう	12.00 g
・サラダ油	0.30 g
・しょうゆ	2.00 g
・上白糖	1.40 g
・本みりん	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

30日(木)

献立名/食品名	一人分量
【なすと豚肉のオムライス炒め】	
・なす	40.00 g
・豚もも小間切	60.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・清酒	1.00 g
・たけのこ千切り(れんれん)	25.00 g
・玉葱	30.00 g
・ピーマン	15.00 g
・にんにく	0.60 g
・古根しょうが	0.40 g
オムスターソース	6.00 g
・上白糖	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・万能ねぎ	6.00 g
・煎り白ごま	2.00 g
・ごま油	0.60 g
【小えびのから揚げ】	
・小えびのから揚げ(でんぷん付)	40.00 g
・油	4.00 g
【春雨サラダ】	
・キャベツ	20.00 g
・きゅうり	15.00 g
・緑豆はるさめ	4.00 g
ポークハム短冊切り	5.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・酢	3.00 g
・食塩	0.20 g
・ごま油	1.50 g
【卵とわかめのスープ】	
・液卵	18.00 g
・冷凍わかめ	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.35 g
・こしょう	0.02 g
・でんぷん	1.00 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 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