

1日(火)

献立名/食品名	一人分量
【たらのパン粉焼き】	
・たら切り身(60g)	1.00 枚
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・白ワイン	1.00 g
・パン粉	4.00 g
・粉チーズ	2.50 g
・にんにく	0.40 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.02 g
・オリーブ油	3.00 g
【ペンネアラビアータ】	
・ペンネマカロニ	15.00 g
・塩(ゆで用)	0.35 g
・豚肩挽き肉	20.00 g
・玉葱	25.00 g
・にんにく	0.50 g
・セロリ	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
★ウスターソース	1.00 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
【フルーツあえ】	
・みかん缶	14.00 g
・パイナップル	14.00 g
・りんご缶	14.00 g
【ほうれん草とコーンのソテー】	
・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	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【カレースープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
★ウィンナー(輪切り)	10.00 g
・ひよこまめ(水煮)	8.00 g
・玉葱	25.00 g
・じゃがいも	12.00 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
・ペイリーフ	0.03 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 g
【ロールパン】	
★ロールパン(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2日(水)

献立名/食品名	一人分量
【ピピンパ】	
・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	45.00 g
・たかのつめ	0.01 g
・煎り白ごま	1.50 g
・食塩	0.20 g
【大豆とさつまいもの甘辛あえ】	
・大豆	7.00 g
・さつまいも	28.00 g
・油	5.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・三温糖	2.50 g
・本みりん	0.80 g
・酢	0.25 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
・にんじん	5.00 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	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.50 g
・でんぶん	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

3日(木)

献立名/食品名	一人分量
【ぶりの照り焼き】	
・ぶり切り身(60g)	1.00 枚
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	3.00 g
・でんぶん	1.00 g
・水	3.00 g
【菜の花あえ】	
・ほうれん草	38.00 g
◎炒り卵(だし入り)	15.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・紙カップ	1.00 個
【清見オレンジ】	
・清見オレンジ	1/8 個
【春のきんぴら】	
・豚もも小間切	15.00 g
・つきこんにやく	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・うど	8.00 g
・酢	0.20 g
・ごぼう	5.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.20 g
・ごま油	1.50 g
・煎り白ごま	0.50 g
【ずまし汁】	
・冷凍豆腐	15.00 g
・湯葉(冷凍)	10.00 g
●蒸しかまぼこ	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・えのきたけ	8.00 g
・冷凍わかめ	5.00 g
・しょうゆ	1.60 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

4日(金)

献立名/食品名	一人分量
【肉豆腐】	
・豚もも小間切	30.00 g
・しょうゆ	1.00 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	1.00 g
・しょうゆ	4.00 g
・上白糖	2.50 g
・食塩	0.10 g
・水	15.00 g
【ごぼうのマヨネーズ炒め】	
・ごぼう	25.00 g
・こまつな	15.00 g
★ポークハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・マヨネーズ	3.00 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
【切干大根のツナあえ】	
・切干大根	6.00 g
・まぐろ油漬	12.00 g
・にんじん	10.00 g
・キャベツ	25.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.50 g
【わかめごはん】	
・精白米	110.00 g
・わかめごはんのもと	2.50 g
・精白米おかわり	15.00 g
・わかめごはんのもと	0.27 g
・水	156.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

7日(月)

献立名/食品名	一人分量
【まぐろのケチャップ煮】	
・まぐろ角切り	65.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・古根しょうが	1.10 g
・清酒	1.10 g
・でんぶん	6.30 g
・トマトケチャップ	5.50 g
★トマトケチャップ	6.00 g
★ウスターソース	1.80 g
・上白糖	0.40 g
・水	2.30 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
【ブロッコリーのにんにく炒め】	
・冷凍ブロッコリー	35.00 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	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・紙カップ	1.00 個
【パンパンジー】	
・鶏さき身水煮	15.00 g
・もやし	25.00 g
・きゅうり	8.00 g
・長ねぎ	4.00 g
・古根しょうが	0.25 g
・清酒	0.20 g
・食塩	0.08 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	1.00 g
・酢	0.70 g
・ねりごま	2.00 g
・ごま油	0.30 g
【ひじきの中華ソテー】	
・ひじき	1.80 g
★ポークハム短冊切り	7.00 g
・ごま油	0.60 g
・にんじん	12.00 g
・ホールコーン	6.00 g
・キャベツ	36.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・上白糖	0.35 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
★オイスターソース	2.40 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(火)

献立名/食品名	一人分量
【津久井産里芋のコロッケ】	
●津久井産里芋コロッケ	1.00 個
・油	5.00 g
【ポークビーンズ】	
・大豆	4.00 g
・豚もも角切り	25.00 g
・サラダ油	0.20 g
・セロリー	0.50 g
・白ワイン	0.20 g
・がらスープ	0.50 g
★ベーコン短冊切り	0.50 g
・じゃがいも	20.00 g
・玉葱	20.00 g
★トマトケチャップ	0.20 g
・トマトピューレ	4.00 g
★ウスターソース	0.80 g
・上白糖	0.35 g
・白ワイン	0.20 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・がらスープ	1.20 g
・水	10.00 g
・でんぶん	0.20 g
・ペイリーフ	0.01 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	0.30 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・あおさ	0.10 g
【アーモンドサラダ】	
・細切アーモンド	8.00 g
・キャベツ	30.00 g
・にんじん	5.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★ポークハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・酢	2.50 g
・食塩	0.18 g
・こしょう	0.01 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	15.00 g
・たけのこ千切り(ﾄﾚｯﾄ)	10.00 g
・こまつな	10.00 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
・でんぶん	0.80 g
・鶏ガラパック(だし用)	3.00 g
・スープ	90.00 g
【コッペパン】	
★コッペパン(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

10日(木)

献立名/食品名	一人分量
【親子丼の具】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	30.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	0.80 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	23.00 g
◎炒り卵(だし入り)	30.00 g
・冷凍グリーンピース	4.50 g
・サラダ油	0.20 g
・上白糖	1.20 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.15 g
・しょうゆ	2.50 g
・かつおだし汁	1.00 g
・水	5.00 g
・でんぶん	1.00 g
【春キャベツとワカメのサラダ】	
・キャベツ	35.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・冷凍わかめ	3.00 g
★ポークハム短冊切り	7.00 g
・食塩	0.30 g
・しょうゆ	1.00 g
・酢	1.50 g
・サラダ油	1.00 g
・紙カップ	1.00 個
【みかんとりんご】	
・みかん缶	20.00 g
・りんご缶	22.00 g
【じゃがいものおかか炒め】	
・じゃがいも	60.00 g
★ベーコン短冊切り	6.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	0.60 g
・かつお節糸削り	1.20 g
・食塩	0.25 g
・しょうゆ	0.60 g
【豚汁】	
・豚もも小間切	15.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・だいこん	10.00 g
・にんじん	6.00 g
・長ねぎ	6.00 g
・ごぼう	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・白みそ	9.00 g
・煮干し(だし用)	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

11日(金)

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	4.50 g
・あおさ	0.08 g
・水	2.25 g
・油	2.00 g
【きんぴらごぼう】	
・ごぼう	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.00 g
・ごま油	1.00 g
・本みりん	0.50 g
【小松菜のチーズあえ】	
・こまつな	20.00 g
・もやし	30.00 g
・角チーズ	5.00 g
・酢	0.50 g
・しょうゆ	2.80 g
・煎り白ごま	0.80 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【生揚げといかの煮物】	
・冷凍生揚げ	40.00 g
・いか短冊切り	30.00 g
・にんにく	0.08 g
・長ねぎ	4.00 g
・ごま油	0.30 g
・清酒	0.80 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.10 g
★トウバンジャン	0.10 g
・水	12.00 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(月)

献立名/食品名	一人分量
【さけのアーモンドチーズ焼き】	
・さけ切り身(50g)	1.00 枚
・食塩	0.50 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
・パセリ	1.00 g
・ピザ用チーズ	5.00 g
【リヨネーズポテト】	
・じゃがいも	40.00 g
・食塩	0.10 g
・玉葱	10.00 g
★ウィンナー(輪切り)	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・バター(調理用)	0.30 g
・サラダ油	0.20 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
【スパイシービーンズ】	
・大豆	15.00 g
・でんぶん	2.00 g
・油	2.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・カレー粉	0.02 g
・チリパウダー	0.01 g
・ガーリックパウダー	0.02 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
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g

15日(火)

献立名/食品名	一人分量
【てりやきチキン】	
・鶏モモ皮なし切り身(40g)	2.00 枚
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	3.00 g
・でんぶん	1.00 g
・水	3.00 g
【小エビ入りほうれん草のお浸し】	
・ほうれん草	35.00 g
・もやし	20.00 g
・おきあみ	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【こんにゃくのきんぴら】	
・豚もも小間切	8.00 g
・つきこんにゃく	30.00 g
・サラダ油	0.80 g
・古根しょうが	0.40 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	0.80 g
・しょうゆ	2.00 g
・水	4.00 g
【さつまいものはちみつ煮】	
・さつまいも(生カット)	55.00 g
・食塩	0.30 g
・上白糖	3.00 g
・はちみつ	2.50 g
・レモン果汁	1.00 g
・水	20.00 g
【かき玉スープ】	
・液卵	25.00 g
・玉葱	30.00 g
・パセリ	0.50 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	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

16日(水)

献立名/食品名	一人分量
【じゃがいもの煮付け】	
・じゃがいも	65.00 g
・鶏モモ皮なし角切り肉	35.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	15.00 g
・たけのこ(レトルト)	15.00 g
・つきこんにやく	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.80 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	1.60 g
・しょうゆ	6.50 g
・水	15.00 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(だし入り)	7.00 g
・かつお節系削り	0.50 g
・食塩	0.25 g
・しょうゆ	0.40 g
・サラダ油	0.50 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
・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
【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	1.50 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

17日(木)

献立名/食品名	一人分量
【アジフライ】	
・あじフィレ(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	0.50 g
・小麦粉	5.00 g
・水	6.00 g
・パン粉	7.00 g
・油	6.00 g
【じゃがコーン】	
・じゃがいも	40.00 g
・食塩	0.15 g
・玉葱	8.00 g
・ホールコーン	8.00 g
・食塩	0.30 g
・バター(調理用)	1.50 g
【ひじきのカレー炒め】	
・つきこんにやく	18.00 g
・ひじき	0.60 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
【コールスロー】	
・キャベツ	40.00 g
・きゅうり	12.00 g
★ポークハム短冊切り	7.00 g
・サラダ油	0.50 g
・マヨネーズ	4.00 g
・レモン果汁	0.60 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	0.50 g
【ミルクスープ】	
・鶏モモ皮なし小間切肉	15.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	30.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・マッシュルーム水煮	3.00 g
・パセリ	0.50 g
・サラダ油	0.50 g
★ホワイトルウ	7.00 g
・食塩	0.45 g
・こしょう	0.06 g
・牛乳(調理用)	10.00 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	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

18日(金)

献立名/食品名	一人分量
【生揚げの四川煮】	
・冷凍生揚げ	40.00 g
・豚もも細切り	25.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・玉葱	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・にんにく	0.10 g
・ごま油	0.60 g
・チンゲン菜	20.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・赤みそ	2.80 g
・上白糖	1.20 g
★トマトケチャップ	10.00 g
★トウバンジャン	0.12 g
・がらすープ	1.20 g
・水	8.00 g
・でんぶん	0.70 g
【春巻き】	
●春巻き	1.00 個
・油	5.00 g
【杏仁パイ】	
・パイ缶	30.00 g
◎杏仁寒天	20.00 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	1.00 g
◎炒り卵(だし入り)	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

22日(火)

献立名/食品名	一人分量
【鯛の塩焼き】	
・真鯛(40g)	2.00 切
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.60 g
・古根しょうが	0.60 g
・食塩	0.30 g
【きゅうりとしらすのあえもの】	
・きゅうり	15.00 g
・キャベツ	30.00 g
・しらす干し	5.00 g
・ごま油	1.00 g
・食塩	0.15 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・酢	1.20 g
・紙カップ	1.00 個
【豚みそ(鹿児島県郷土料理)】	
・豚もも小間切	30.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.30 g
・長ねぎ	15.00 g
・赤みそ	6.00 g
・サラダ油	0.80 g
・かつお節系削り	0.50 g
・上白糖	3.00 g
・本みりん	1.50 g
・しょうゆ	1.20 g
・清酒	0.80 g
・煎り白すりごま	1.50 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	5.00 g
★ちくわ(スライス)	10.00 g
・にんじん	8.00 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
【わかめ汁】	
・冷凍わかめ	8.00 g
・鶏モモ皮なし小間切	10.00 g
・冷凍豆腐	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・こまつな	10.00 g
・しょうゆ	1.30 g
・食塩	0.50 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

23日(水)

献立名/食品名	一人分量
【魚の甘酢あえ】	
・さば角切り	45.00 g
・清酒	0.80 g
・古根しょうが	0.80 g
・しょうゆ	1.40 g
・でんぶん	3.50 g
・油	3.00 g
・じゃがいも	45.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	35.00 g
・たけのこ(レトルト)	12.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・冷凍グリーンピース	3.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	3.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・酢	1.20 g
・でんぶん	1.50 g
・水	20.00 g
・うずら卵水煮	3.00 個
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	2.00 g
・酢	0.40 g
・水	15.00 g
【清見オレンジ】	
・清見オレンジ	1/8 個
【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
・煎り白すりごま	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

