

1日(火)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|------------------|----------|
| 【八宝菜】 | |
| ・豚もも小間切 | 20.00 g |
| ・いか短冊切り | 20.00 g |
| ・むきえび | 20.00 g |
| ・清酒 | 0.80 g |
| ・にんじん | 15.00 g |
| ・たけのこ (レトルト・ホール) | 15.00 g |
| ・はくさい | 50.00 g |
| ・玉葱 | 20.00 g |
| ・チンゲン菜 | 10.00 g |
| ・長ねぎ | 1.00 g |
| ・古根しょうが | 0.50 g |
| ・ごま油 | 1.00 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| ・食塩 | 0.60 g |
| ・こしょう | 0.03 g |
| ・がらスープ | 3.00 g |
| ・水 | 15.00 g |
| ・でんぷん | 1.40 g |
| ・うずら卵水煮 | 3.00 個 |
| ・古根しょうが | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・がらスープ | 1.50 g |
| ・水 | 15.00 g |
| 【ぼんかん】 | |
| ・ぼんかん | 0.50 個 |
| 【大学芋】 | |
| ・さつまいも | 65.00 g |
| ・油 | 3.00 g |
| ・上白糖 | 4.00 g |
| ・しょうゆ | 1.70 g |
| ・煎り黒ごま | 0.30 g |
| ・酢 | 0.14 g |
| 【わかめスープ】 | |
| ・鶏胸皮なし小間切肉 | 10.00 g |
| ・冷凍わかめ | 8.00 g |
| ・冷凍豆腐 | 20.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ・干し椎茸スライス | 0.30 g |
| ・古根しょうが | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 1.50 g |
| ・食塩 | 0.50 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・鶏ガラパック (だし用) | 2.00 g |
| ・スープ | 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 |

2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 | 5.00 g |
| ・豚肩小間切肉 | 40.00 g |
| ・古根しょうが | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 1.00 g |
| ・にんじん | 20.00 g |
| ・玉葱 | 40.00 g |
| ・たけのこ (レトルト・ホール) | 15.00 g |
| ・ぼんしめじ | 10.00 g |
| ・冷凍グリーンピース | 5.00 g |
| ・ごま油 | 1.00 g |
| ・上白糖 | 2.50 g |
| ・清酒 | 0.75 g |
| ・食塩 | 0.15 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| ・かつおだし | 0.50 g |
| ・水 | 5.00 g |
| ・でんぷん | 1.00 g |
| 【ほうれん草の磯あえ】 | |
| ・はくさい | 35.00 g |
| ・ほうれんそう | 20.00 g |
| ・まぐろ油漬 | 8.00 g |
| ・酢 | 0.70 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| ・きざみのり | 0.30 g |
| 【凍り豆腐の含め煮】 | |
| ・凍り豆腐 | 7.00 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 | 3.00 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・かつおだし汁 (液体タイプ) | 5.00 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 |

3日(木)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|-------------------------|----------|
| 【イワシのフライ】 | |
| ・いわし | 1.00 枚 |
| ・古根しょうが | 0.80 g |
| ・しょうゆ | 1.20 g |
| ・清酒 | 0.30 g |
| ・小麦粉 | 5.00 g |
| ・水 | 4.00 g |
| ・パン粉 | 8.00 g |
| ・油 | 4.00 g |
| 【お魚豆腐の照り焼き生姜ソース】 | |
| ★お魚豆腐 | 2.00 個 |
| ・古根しょうが | 0.70 g |
| ・上白糖 | 0.70 g |
| ・本みりん | 0.35 g |
| ・酢 | 0.70 g |
| ・しょうゆ | 1.75 g |
| ・でんぷん | 0.20 g |
| ・水 | 5.50 g |
| 【にんじんとねぎの卵炒め】 | |
| ・にんじん | 20.00 g |
| ◎炒り卵 (だし入り) | 12.00 g |
| ・まぐろ油漬 | 6.00 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 | 0.50 g |
| ・かつおだし | 0.20 g |
| 【大根のナムル】 | |
| ・だいこん | 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 | 0.50 g |
| ・上白糖 | 0.80 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 |
| 【鬼形かまぼこ入りすまし汁】 | |
| ・冷凍豆腐 | 20.00 g |
| ・えのきたけ | 8.00 g |
| ・冷凍わかめ | 7.00 g |
| ●かまぼこ (鬼形) | 10.00 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 |
| 【津久井在来大豆の福豆】 | |
| ・福豆 | 1.00 袋 |

4日(金)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|------------------------|----------|
| 【鶏肉のから揚げ】 | |
| ・鶏もも皮なし切り身 | 2.00 個 |
| ・清酒 | 1.50 g |
| ・にんにく | 0.30 g |
| ・古根しょうが | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 1.50 g |
| ・でんぷん | 8.00 g |
| ・油 | 8.00 g |
| 【ブロッコリーとハムのソテー】 | |
| ・冷凍ブロッコリー | 40.00 g |
| ★ポークハム短冊切り | 8.00 g |
| ・サラダ油 | 0.50 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・しょうゆ | 0.45 g |
| 【青のりポテト】 | |
| ・じゃがいも | 50.00 g |
| ・塩 (蒸し用) | 0.10 g |
| ・あおさ | 0.10 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| 【チリコンカン】 | |
| ・大豆 (乾) | 8.00 g |
| ・豚もも挽き肉 | 20.00 g |
| ・玉葱 | 20.00 g |
| ・にんにく | 0.30 g |
| ・バター (調理用) | 1.00 g |
| ・トマトピューレ | 10.00 g |
| ★トマトケチャップ | 1.00 g |
| ★とんかつソース | 2.00 g |
| ・食塩 | 0.25 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・チリパウダー | 0.04 g |
| ・水 | 4.00 g |
| ・がらスープ | 1.00 g |
| ・小麦粉 | 1.00 g |
| 【赤米ごはん】 | |
| ・精白米 | 99.00 g |
| ・赤米 | 6.00 g |
| ・精白米おかわり | 10.40 g |
| ・赤米 | 0.60 g |
| ・水 | 145.00 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳 (飲用) | 1.00 本 |

7日(月)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|------------------------|----------|
| 【さばのみりん焼き】 | |
| ・さば切り身 | 1.00 枚 |
| ・しょうゆ | 4.00 g |
| ・本みりん | 4.00 g |
| ・清酒 | 1.00 g |
| ・古根しょうが | 1.00 g |
| 【煮みそ (愛知県郷土料理)】 | |
| ・だいこん | 20.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ・冷凍さといも | 30.00 g |
| ・ごぼう | 10.00 g |
| ・角切りこんにやく | 10.00 g |
| ・油揚げ (刻み) | 8.00 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・本みりん | 1.00 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・赤みそ | 3.00 g |
| ・かつおだし | 1.00 g |
| ・水 | 15.00 g |
| 【みかんとりんご】 | |
| ・みかん缶 | 20.00 g |
| ・りんご缶 (ダイス) | 20.00 g |
| 【友禅和え】 | |
| ・はくさい | 50.00 g |
| ・にんじん | 8.00 g |
| ・きゅうり | 8.00 g |
| ・まぐろ油漬 | 10.00 g |
| ・ねりごま | 1.20 g |
| ・上白糖 | 0.40 g |
| ・食塩 | 0.50 g |
| ・薄口しょうゆ | 0.60 g |
| ・レモン果汁 | 0.50 g |
| ・煎り白ごま | 0.60 g |
| ・紙カップ | 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 |

8日(火)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|--------------|---------|
| 【ポークビーンズ】 | |
| ・大豆(乾) | 10.00 g |
| ・豚もも角切り | 65.00 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 | 45.00 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 | 0.55 g |
| ・こしょう | 0.03 g |
| ・がらスープ | 3.00 g |
| ・水 | 20.00 g |
| ・でんぷん | 0.30 g |
| ・ベイリーフ | 0.02 g |
| 【大根のピクルス】 | |
| ・だいこん | 40.00 g |
| ・きゅうり | 15.00 g |
| ・サラダ油 | 1.50 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・食塩 | 0.35 g |
| ・酢 | 2.00 g |
| ・レモン果汁 | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 0.80 g |
| 【ひじきサラダ】 | |
| ・ひじき | 1.50 g |
| ・まぐろ油漬 | 10.00 g |
| ・冷凍ブロッコリー | 40.00 g |
| ・赤パプリカ | 8.00 g |
| ・サラダ油 | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| ・酢 | 2.00 g |
| ・上白糖 | 0.50 g |
| 【白菜とセロリのスープ】 | |
| ・セロリー | 10.00 g |
| ・はくさい | 40.00 g |
| ・玉葱 | 20.00 g |
| ・にんにく | 0.50 g |
| ・バター(調理用) | 0.30 g |
| ★ベーコン短冊切り | 5.00 g |
| ・しょうゆ | 1.30 g |
| ・食塩 | 0.60 g |
| ・こしょう | 0.02 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 | 1.00 個 |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1.00 本 |

9日(水)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|-----------------|----------|
| 【ホキのカシューナッツあえ】 | |
| ・ホキ角切り | 65.00 g |
| ・古根しょうが | 1.30 g |
| ・しょうゆ | 1.30 g |
| ・でんぷん | 8.00 g |
| ・油 | 7.00 g |
| ・カシューナッツ | 15.00 g |
| ・玉葱 | 30.00 g |
| ・にんじん | 30.00 g |
| ・たけのこ(レトルト・ホール) | 20.00 g |
| ・ピーマン | 12.00 g |
| ・サラダ油 | 1.00 g |
| ・上白糖 | 3.50 g |
| ・しょうゆ | 6.50 g |
| ・水 | 6.00 g |
| 【卵とほうれん草の和えもの】 | |
| ・ほうれん草 | 35.00 g |
| ◎炒り卵(だし入り) | 15.00 g |
| ・上白糖 | 1.20 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| 【麻婆大根】 | |
| ・だいこん | 20.00 g |
| ・豚もも挽き肉 | 15.00 g |
| ・長ねぎ | 5.00 g |
| ・にら | 3.00 g |
| ・古根しょうが | 0.20 g |
| ・にんにく | 0.30 g |
| ・赤みそ | 2.00 g |
| ・上白糖 | 0.80 g |
| ・しょうゆ | 1.50 g |
| ・でんぷん | 0.20 g |
| ・ごま油 | 0.30 g |
| ★トウバンジャン | 0.10 g |
| ・がらスープ | 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 |

10日(木)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|--------------|----------|
| 【ほっけのたつた揚げ】 | |
| ・ほっけ | 1.00 個 |
| ・古根しょうが | 1.20 g |
| ・しょうゆ | 2.50 g |
| ・でんぷん | 9.50 g |
| ・油 | 8.00 g |
| 【キャベツの浅漬け】 | |
| ・キャベツ | 35.00 g |
| ・にんじん | 15.00 g |
| ・古根しょうが | 0.30 g |
| ・しょうゆ | 2.30 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・紙カップ | 1.00 個 |
| 【くきわかめのきんぴら】 | |
| ・くきわかめ | 10.00 g |
| ・にんじん | 15.00 g |
| ・古根しょうが | 0.30 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・上白糖 | 1.00 g |
| ・本みりん | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 2.50 g |
| 【かぼちゃの煮物】 | |
| ・かぼちゃ | 50.00 g |
| ・上白糖 | 3.00 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・水 | 3.00 g |
| 【沢煮椀】 | |
| ・豚もも細切り | 15.00 g |
| ・ごぼう | 10.00 g |
| ・えのきたけ | 10.00 g |
| ・だいこん | 15.00 g |
| ・万能ねぎ | 2.00 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・食塩 | 0.50 g |
| ・清酒 | 0.50 g |
| ・かつおだしパック | 2.00 g |
| ・こんぶ(だし用) | 0.10 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 |

14日(月)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|----------------------|----------|
| 【ハンバーグマトソース】 | |
| ●ハンバーグ | 1.00 個 |
| ・玉葱 | 20.00 g |
| ・ピーマン | 5.00 g |
| ・マッシュルーム水煮 | 5.00 g |
| ・にんにく | 0.10 g |
| ・サラダ油 | 0.50 g |
| ・ダイスタマト缶 | 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 |
| 【野菜たっぷり卵炒め】 | |
| ・キャベツ | 20.00 g |
| ・もやし | 10.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ◎炒り卵(だし入り) | 25.00 g |
| ★ベーコン短冊切り | 5.00 g |
| ・サラダ油 | 0.80 g |
| ・食塩 | 0.50 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・しょうゆ | 1.00 g |
| ・紙カップ | 1.00 個 |
| 【マッシュかぼちゃ】 | |
| ・冷凍かぼちゃ | 45.00 g |
| ・バター(調理用) | 0.80 g |
| ・食塩 | 0.30 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| 【ブロッコリーと別々のドレッシングあえ】 | |
| ・冷凍ブロッコリー | 20.00 g |
| ・(冷凍)カリフラワー | 20.00 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 | 2.50 g |
| ・酢 | 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 |
| 【型抜きチーズ】 | |
| ・型抜きチーズ | 1.00 個 |

15日(火)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|--------------|----------|
| 【にくじゃが】 | |
| ・じゃがいも | 70.00 g |
| ・豚もも小間切 | 38.00 g |
| ・にんじん | 20.00 g |
| ・玉葱 | 30.00 g |
| ・しらたき | 15.00 g |
| ・冷凍グリーンピース | 3.00 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 | 6.00 g |
| ・水 | 20.00 g |
| 【青菜のごまあえ】 | |
| ・こまつな | 30.00 g |
| ・もやし | 30.00 g |
| ・煎り黒すりごま | 1.50 g |
| ・上白糖 | 1.00 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| 【ごぼうチップ】 | |
| ・ごぼう | 35.00 g |
| ・でんぷん | 0.90 g |
| ・油 | 2.00 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| 【みそ汁】 | |
| ・だいこん | 30.00 g |
| ・冷凍豆腐 | 20.00 g |
| ・油揚げ(刻み) | 8.00 g |
| ・赤みそ | 9.00 g |
| ・けずり節(だしパック) | 2.00 g |
| ・だし汁 | 85.00 g |
| 【わかめごはん】 | |
| ・精白米(無洗米) | 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 |

16日(水)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|------------------------|----------|
| 【豚豚】 | |
| ・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 |
| ・でんぶん | 8.00 g |
| ・油 | 5.00 g |
| ・たけのこ(レトルト・ホール) | 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 | 0.80 g |
| ・上白糖 | 4.00 g |
| ・しょうゆ | 4.50 g |
| ・酢 | 3.00 g |
| ★トマトケチャップ | 5.00 g |
| ・でんぶん | 1.00 g |
| ・水 | 20.00 g |
| ・うずら卵水煮 | 3.00 個 |
| ★トマトケチャップ | 8.00 g |
| ・水 | 5.00 g |
| 【ぼんかん】 | |
| ・ぼんかん | 0.50 個 |
| 【キャベツとじゃこのあえもの】 | |
| ・キャベツ | 40.00 g |
| ・こまつな | 20.00 g |
| ・長ねぎ | 12.00 g |
| ・古根しょうが | 0.25 g |
| ・にんにく | 0.08 g |
| ・ちりめんじゃこ | 5.00 g |
| ・煎り白ごま | 1.00 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 3.00 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(木)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|----------------------|----------|
| 【ぶりの野菜あんかけ】 | |
| ・ぶり切り身 | 1.00 枚 |
| ・食塩 | 0.15 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・清酒 | 0.80 g |
| ・キャベツ | 30.00 g |
| ・にんじん | 20.00 g |
| ・もやし | 40.00 g |
| ・玉葱 | 20.00 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 | 4.50 g |
| ・でんぶん | 0.50 g |
| 【揚げボールの煮つけ】 | |
| ◎揚げボール | 2.00 個 |
| ・玉こんにやく | 2.00 個 |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・しょうゆ | 2.80 g |
| ・本みりん | 1.00 g |
| ・かつおだし | 0.50 g |
| ・水 | 20.00 g |
| 【切り干し大根のピリ辛】 | |
| ・切干大根 | 7.00 g |
| ・豚もも小間切 | 10.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ★トウバンジャン | 0.50 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・しょうゆ | 2.50 g |
| ・本みりん | 1.00 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・水 | 15.00 g |
| 【卵とほうれん草のスープ】 | |
| ・液卵 | 20.00 g |
| ・ほうれん草 | 25.00 g |
| ・えのきたけ | 10.00 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| ・食塩 | 0.35 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・でんぶん | 1.00 g |
| ・鶏ガラバック(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 |

18日(金)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|---------------------|---------|
| 【タラのピザソース】 | |
| ・たら切り身 | 1.00 枚 |
| ・白ワイン | 1.50 g |
| ・食塩 | 0.10 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・ピーマン | 6.00 g |
| ・マッシュルーム水煮 | 4.00 g |
| ・玉葱 | 15.00 g |
| ・にんにく | 0.10 g |
| ・サラダ油 | 0.50 g |
| ★トマトケチャップ | 6.50 g |
| ・食塩 | 0.10 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・ピザ用チーズ | 5.00 g |
| 【れんこんのんにく炒め】 | |
| ・れんこん | 30.00 g |
| ・こまつな | 10.00 g |
| ★ポークハム短冊切り | 5.00 g |
| ・にんにく | 0.15 g |
| ・サラダ油 | 0.50 g |
| ・食塩 | 0.15 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・しょうゆ | 1.00 g |
| ・紙カップ | 1.00 個 |
| 【豆まめサラダ】 | |
| ・金時豆(乾) | 5.00 g |
| ・白いんげんまめ(乾) | 5.00 g |
| ・まぐろ油漬 | 10.00 g |
| ・キャベツ | 20.00 g |
| ・にんじん | 5.00 g |
| ・玉葱 | 5.00 g |
| ・サラダ油 | 2.00 g |
| ・酢 | 2.50 g |
| ・しょうゆ | 1.00 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・上白糖 | 0.20 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| 【ジャーマンポテト】 | |
| ・じゃがいも | 50.00 g |
| ・塩(蒸し用) | 0.10 g |
| ★ベーコン短冊切り | 6.00 g |
| ・玉葱 | 20.00 g |
| ・ホールコーン | 10.00 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・サラダ油 | 0.50 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 |
| 【小袋アーモンド】 | |
| ・小袋アーモンド | 1.00 袋 |

21日(月)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|------------------------|----------|
| 【ししゃもとささみの南蛮だれ】 | |
| ・ししゃも | 2.00 本 |
| ・でんぶん | 2.00 g |
| ・油 | 3.00 g |
| ・鶏ささ身 | 1.00 枚 |
| ・古根しょうが | 1.00 g |
| ・しょうゆ | 1.00 g |
| ・でんぶん | 6.00 g |
| ・油 | 5.00 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・しょうゆ | 4.50 g |
| ・本みりん | 1.00 g |
| ・水 | 5.00 g |
| ・酢 | 1.00 g |
| ・たかのつめ | 0.01 g |
| ・長ねぎ | 15.00 g |
| 【こんにやくのきんぴら】 | |
| ・つきこんにやく | 35.00 g |
| ・にんじん | 15.00 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| ・本みりん | 0.50 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・煎り白ごま | 0.50 g |
| 【ひじきの炒り煮】 | |
| ・ひじき | 1.00 g |
| ・油揚げ(刻み) | 8.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ・大豆(打ち豆) | 3.00 g |
| ・しょうゆ | 2.50 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・本みりん | 0.50 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・かつおだし汁(液体タイプ) | 7.00 g |
| 【さつまいもサラダ】 | |
| ・さつまいも | 35.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ・きゅうり | 10.00 g |
| ・玉葱 | 5.00 g |
| ★ポークハム角切り | 5.00 g |
| ・角チーズ | 7.00 g |
| ・酢 | 2.00 g |
| ・サラダ油 | 1.00 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 |

22日(火)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|------------------------|----------|
| 【鶏肉のオイスターソース炒め】 | |
| ・鶏もも皮なし角切り肉 | 75.00 g |
| ・しょうゆ | 1.70 g |
| ・清酒 | 1.20 g |
| ・玉葱 | 30.00 g |
| ・赤パプリカ | 15.00 g |
| ・たけのこ(レトルト・ホール) | 30.00 g |
| ・れんこん | 15.00 g |
| ・冷凍ブロッコリー | 30.00 g |
| ・にんにく | 0.60 g |
| ・古根しょうが | 0.50 g |
| ・長ねぎ | 5.00 g |
| ★オイスターソース | 7.00 g |
| ・上白糖 | 2.00 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・ごま油 | 2.00 g |
| ・でんぶん | 0.15 g |
| 【杏仁豆腐】 | |
| ◎杏仁寒天 | 20.00 g |
| ・みかん缶 | 12.00 g |
| ・黄桃缶(ダイス) | 12.00 g |
| 【春雨サラダ】 | |
| ・もやし | 20.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ・きゅうり | 10.00 g |
| ・緑豆はるさめ | 5.00 g |
| ★ポークハム短冊切り | 6.00 g |
| ・煎り白ごま | 1.00 g |
| ・上白糖 | 1.50 g |
| ・しょうゆ | 2.80 g |
| ・酢 | 3.50 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・ごま油 | 1.50 g |
| 【白菜スープ】 | |
| ・はくさい | 40.00 g |
| ・にんじん | 15.00 g |
| ・干し椎茸スライス | 0.50 g |
| ・鶏もも皮なし小間切 | 10.00 g |
| ・古根しょうが | 0.20 g |
| ・しょうゆ | 1.50 g |
| ・食塩 | 0.40 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・でんぶん | 0.80 g |
| ・鶏ガラバック(だし用) | 2.00 g |
| ・スープ | 90.00 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105.00 g |
| ・精白米おかわり | 11.00 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1.00 本 |

令和3年度年2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。

24日(木)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|---------------------|----------|
| 【さけの塩焼き】 | |
| ・さけ切り身 | 1.00 枚 |
| ・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 |
| 【根菜のカレーきんぴら】 | |
| ・れんこん | 30.00 g |
| ・豚もも小間切 | 15.00 g |
| ・角切りこんにやく | 8.00 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・上白糖 | 0.80 g |
| ・しょうゆ | 2.30 g |
| ★トウバンジャン | 0.03 g |
| ・カレー粉 | 0.15 g |
| ・紙カップ | 1.00 個 |
| 【ほうれん草のごまあえ】 | |
| ・ほうれんそう | 40.00 g |
| ・もやし | 20.00 g |
| ・煎り白すりごま | 2.00 g |
| ・煎り白ごま | 0.50 g |
| ・上白糖 | 0.50 g |
| ・しょうゆ | 3.00 g |
| 【さつまいもの甘煮】 | |
| ・さつまいも | 55.00 g |
| ・食塩 | 0.30 g |
| ・上白糖 | 6.00 g |
| ・水 | 20.00 g |
| 【だいごのみそ汁】 | |
| ・だいごん | 30.00 g |
| ・にんじん | 10.00 g |
| ・油揚げ(刻み) | 8.00 g |
| ・冷凍豆腐 | 15.00 g |
| ・白みそ | 9.00 g |
| ・けずり節(だしパック) | 2.00 g |
| ・だし汁 | 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 |

25日(金)

| 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・ホール) | 10.00 g |
| ・古根しょうが | 0.30 g |
| ・干し椎茸スライス | 0.80 g |
| ・チンゲン菜 | 10.00 g |
| ・ごま油 | 0.50 g |
| ・赤みそ | 4.00 g |
| ・しょうゆ | 2.80 g |
| ・上白糖 | 2.00 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・本みりん | 0.40 g |
| ★トウバンジャン | 0.20 g |
| ・がらすープ | 2.00 g |
| ・でんぶん | 1.00 g |
| ・水 | 10.00 g |
| 【栄養まんまる揚げ】 | |
| ・大豆(乾) | 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 |
| 【あんかけ卵焼き】 | |
| ★だし巻き卵 | 2.00 個 |
| ・えのきたけ | 10.00 g |
| ・玉葱 | 20.00 g |
| ・上白糖 | 0.80 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・食塩 | 0.10 g |
| ・でんぶん | 0.30 g |
| ・かつおだし | 0.50 g |
| ・水 | 3.00 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(月)

| 献立名/食品名 | 一人分量 |
|-------------------------|----------|
| 【あじのソースフライ】 | |
| ・あじフィレ | 1.00 枚 |
| ・食塩 | 0.20 g |
| ・こしょう | 0.05 g |
| ★ウスターソース | 6.00 g |
| ・白ワイン | 1.00 g |
| ・カレー粉 | 0.10 g |
| ・小麦粉 | 7.00 g |
| ・水 | 6.00 g |
| ・パン粉 | 12.00 g |
| ・油 | 5.00 g |
| 【ブロッコリーのマヨネーズ和え】 | |
| ・冷凍ブロッコリー | 30.00 g |
| ・ホールコーン | 5.00 g |
| ★ウインナー(輪切り) | 10.00 g |
| ・しょうゆ | 2.00 g |
| ・マヨネーズ | 4.00 g |
| ・紙カップ | 1.00 個 |
| 【海藻サラダ】 | |
| ・海藻ミックス | 0.90 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 | 0.80 g |
| ・食塩 | 0.20 g |
| 【大豆と鶏肉のトマト煮】 | |
| ・鶏もも皮なし角切り肉 | 25.00 g |
| ★ベーコン短冊切り | 1.00 g |
| ・大豆(乾) | 6.00 g |
| ・玉葱 | 25.00 g |
| ・にんじん | 12.00 g |
| ・にんにく | 0.25 g |
| ・オリーブ油 | 0.30 g |
| ・ダイストマト缶 | 25.00 g |
| ★トマトケチャップ | 2.40 g |
| ・上白糖 | 0.35 g |
| ・食塩 | 0.30 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ★中濃ソース | 0.90 g |
| ・パセリ | 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 |