

1日(月)

献立名/食品名	一人分量
【大根とお魚豆腐のピリ辛炒め】	
★お魚豆腐	3.00 個
・だいこん	55.00 g
・にんにく	0.50 g
・古根しょうが	0.50 g
★トウバジャン	0.20 g
・豚もも挽き肉	30.00 g
・たけのこ (レトルト・ホール)	20.00 g
・エリンギ	8.00 g
・赤ピーマン	10.00 g
・万能ねぎ	3.00 g
・ごま油	1.00 g
・しょうゆ	4.50 g
・上白糖	2.20 g
・こしょう	0.02 g
★オイスターソース	1.00 g
・清酒	1.00 g
・食塩	0.20 g
・でんぷん	1.00 g
・がらスープ	5.00 g
・水	20.00 g
【野菜とじゃこの炒め物】	
・ピーマン	10.00 g
・キャベツ	40.00 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
【ナッツごぼう】	
・ごぼう	30.00 g
・小麦粉	3.50 g
・大豆 (乾)	9.00 g
・油	1.50 g
・あらびきアーモンド	3.00 g
・上白糖	2.20 g
・しょうゆ	2.40 g
・本みりん	3.00 g
・水	1.50 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

2日(火)

献立名/食品名	一人分量
【赤魚の塩焼き】	
・あかうお	1.00 切
・しょうゆ	1.50 g
・本みりん	0.50 g
・古根しょうが	0.50 g
・食塩	0.25 g
【ごま酢あえ】	
・もやし	20.00 g
・きゅうり	10.00 g
・にんじん	5.00 g
・キャベツ	30.00 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.20 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・煎り白すりごま	2.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・紙カッパ (3リットル丸型8号)	1.00 個
【コロコロ煮つけ】	
◎揚げボール	2.00 個
・うずら卵水煮	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
【みそポテト (埼玉県郷土料理)】	
・じゃがいも	50.00 g
・小麦粉	6.00 g
・水	6.00 g
・油	3.00 g
・白みそ	1.20 g
・赤みそ	1.20 g
・上白糖	1.20 g
・本みりん	1.20 g
・水	6.00 g
【沢煮椀】	
・豚もも細切り	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・えのきたけ	7.00 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
・けずり節 (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

4日(木)

献立名/食品名	一人分量
【しいらのチリソース】	
・しいら角切り	60.00 g
・清酒	0.80 g
・しょうゆ	1.00 g
・でんぷん	6.00 g
・油	5.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・にんにく	0.30 g
・長ねぎ	15.00 g
・ごま油	0.80 g
★トウバジャン	0.20 g
・上白糖	0.30 g
★マトケチャップ	12.00 g
・酢	0.10 g
・食塩	0.30 g
・しょうゆ	0.50 g
・でんぷん	0.50 g
・水	15.00 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	0.45 g
・こしょう	0.02 g
【フルーツ寒天】	
・りんご缶 (ダイス)	12.00 g
・みかん缶	12.00 g
・寒天缶	25.00 g
【プロッコリーのマヨおかか】	
・冷凍プロッコリー	35.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★ちくわ (スライス)	10.00 g
・清酒	1.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・マヨネーズ	6.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【レタスと豚肉のスープ】	
・豚もも細切り	10.00 g
・清酒	0.40 g
・しょうゆ	0.80 g
・レタス	20.00 g
・もやし	20.00 g
・にんじん	12.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.40 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
【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(金)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉のオイスターソース炒め】	
・鶏もも皮なし小間切	60.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	1.00 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
・冷凍プロッコリー	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	6.00 g
・上白糖	2.00 g
・こしょう	0.02 g
・ごま油	1.00 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
【切り干し大根のピリ辛】	
・切干大根	5.00 g
◎さつま揚げ (スライス)	10.00 g
・にんじん	5.00 g
・つきこんにやく	10.00 g
★トウバジャン	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	1.00 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
【小袋アーモンド】	
・小袋アーモンド	1.00 袋

8日(月)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉の竜田揚げねぎソース】	
・鶏もも皮なし	2.00 個
・清酒	1.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・小麦粉	3.00 g
・でんぷん	4.00 g
・油	6.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	1.00 g
・本みりん	0.50 g
・酢	1.00 g
・水	8.00 g
【キャベツの磯あえ】	
・キャベツ	45.00 g
・冷凍ほうれんそう	15.00 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・酢	0.70 g
・しょうゆ	3.00 g
・きざみのみり	0.30 g
・紙カッパ (3リットル丸型8号)	1.00 個
【こんにやくの炒め煮】	
・つきこんにやく	50.00 g
・にんじん	15.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・煎り白ごま	0.50 g
・かつおだし	1.00 g
・水	5.00 g
【卵焼きのこあんかけ】	
★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
・でんぷん	0.30 g
・かつおだし	0.50 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

9日(火)

献立名/食品名	一人分量
【いわしの南蛮漬け】	
・いわし	1.00 枚
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
・でんぷん	6.00 g
・油	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	20.00 g
・上白糖	1.80 g
・しょうゆ	5.00 g
・酢	1.00 g
・本みりん	1.20 g
・水	8.00 g
【もやしのおかかあえ】	
・もやし	40.00 g
・こまつな	10.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	0.50 g
・紙か7(ミワ丸型8号)	1.00 個
【りんごのかんづめ】	
・りんご缶(ダイス)	45.00 g
【秋野菜の煮物】	
・れんこん	20.00 g
・かぼちゃ	25.00 g
・にんじん	20.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・油揚げ(刻み)	5.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・食塩	0.10 g
・かつおだし	1.00 g
・水	12.00 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
・えのきたけ	5.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	1.20 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.01 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
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

10日(水)

献立名/食品名	一人分量
【生揚げの四川煮】	
・冷凍生揚げ	50.00 g
・豚もも小間切	25.00 g
・しょうゆ	0.80 g
・清酒	0.80 g
・玉葱	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・古根しょうが	0.40 g
・にんにく	0.15 g
・ごま油	0.50 g
・チンゲン菜	18.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・赤みそ	2.70 g
・上白糖	1.20 g
★トマトケチャップ	9.00 g
★トウバジャン	0.25 g
・がらスープ	1.00 g
・水	8.00 g
・でんぷん	0.60 g
【蒸しシューマイ】	
●シューマイ	2.00 個
【ブロッコリーのソテー】	
・冷凍ブロッコリー	35.00 g
★ウィンナー(輪切り)	8.00 g
・サラダ油	0.50 g
・にんにく	0.20 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 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
【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(木)

献立名/食品名	一人分量
【ホイコーロー】	
・豚もも小間切	70.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	1.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・にんにく	0.30 g
・キャベツ	70.00 g
・にんじん	20.00 g
・ピーマン	10.00 g
・赤みそ	4.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	1.20 g
★トウバジャン	0.10 g
★オイスターソース	1.00 g
・ごま油	1.00 g
【みかん】	
・みかん	0.50 個
【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	5.00 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	0.80 g
【なめこと卵のスープ】	
・なめこ(水煮レトルト)	15.00 g
・冷凍豆腐	20.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.50 g
・でんぷん	1.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・液卵	20.00 g
・鶏ガラバック(だし用)	2.00 g
・水	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

12日(金)

献立名/食品名	一人分量
【あじの香味揚げ】	
・あじフィレ	1.00 枚
・しょうゆ	1.50 g
・古根しょうが	1.00 g
・でんぷん	8.00 g
・油	8.00 g
・煎り白ごま	1.20 g
・しょうゆ	3.50 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・水	8.00 g
・長ねぎ	10.00 g
【卵とほうれん草のあえもの】	
・冷凍ほうれん草	38.00 g
・炒り卵	15.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・紙か7(ミワ丸型8号)	1.00 個
【さっぱりきわかめ】	
・荳わかめ	10.00 g
・もやし	12.00 g
・キャベツ	30.00 g
・上白糖	1.00 g
・ごま油	0.30 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.20 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	4.20 g
・水	10.00 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

15日(月)

献立名/食品名	一人分量
【きのこいっぱい秋鮭】	
・さけ切り身	1.00 枚
・清酒	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・ほんしめじ	8.00 g
・えのきたけ	8.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	2.50 g
・サラダ油	0.50 g
・でんぷん	0.50 g
【マッシュかぼちゃ】	
・冷凍かぼちゃ	50.00 g
・バター(調理用)	1.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
・紙か7(ミワ丸型8号)	1.00 個
【大豆とさつまいもの揚げ煮】	
・大豆(乾)	7.00 g
・さつまいも	30.00 g
・油	5.00 g
・しょうゆ	2.30 g
・三温糖	2.70 g
・本みりん	0.90 g
・酢	0.30 g
【シャキシャキ野菜のゴマ和え】	
・キャベツ	25.00 g
・きゅうり	10.00 g
・もやし	30.00 g
・煎り白すりごま	3.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・上白糖	1.00 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

16日(火)

献立名/食品名	一人分量
【ホキのチーズフライ】	
・ホキ切り身	1.00 枚
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.03 g
・カレー粉	0.15 g
・粉チーズ	3.00 g
・カレー粉	0.15 g
・小麦粉	7.00 g
・水	6.00 g
・パン粉	12.00 g
・油	6.00 g
【リヨネーズポテト】	
・じゃがいも	40.00 g
・玉葱	10.00 g
★ ウィンナー(輪切り)	8.00 g
・ホールコーン	8.00 g
・バター(調理用)	0.20 g
・サラダ油	0.20 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.03 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
【コールスロー】	
・キャベツ	45.00 g
・にんじん	15.00 g
・マヨネーズ	3.00 g
・レモン果汁	0.80 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【ひよこ豆のスープ】	
・ひよこめ(蒸し)	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・鶏胸皮なし小間切肉	12.00 g
・こまつな	10.00 g
・にんにく	0.10 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
【食パン】	
★ 食パン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【相模原産ブルーベリーのジャム】	
・ブルーベリージャム	1.00 個

17日(水)

献立名/食品名	一人分量
【里芋と大根のそぼろ和え】	
・冷凍さといも	50.00 g
・だいごん	40.00 g
・にんじん	15.00 g
・鶏モモ皮なし挽き肉	45.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	4.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	6.00 g
・本みりん	4.00 g
・でんぶん	1.00 g
・水	10.00 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
【野菜サラダ】	
・キャベツ	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・きゅうり	10.00 g
★ ポークハム短冊切り	3.00 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	0.75 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・紙カプ(3リットル丸型8号)	1.00 個
【杏仁フルーツ】	
◎ 杏仁寒天	20.00 g
・りんご缶(ダイス)	15.00 g
・みかん缶	15.00 g
【大豆とぶた肉の甘辛煮】	
・大豆(乾)	8.00 g
・豚もも小間切	25.00 g
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	0.50 g
・角切こんにゃく	15.00 g
・サラダ油	0.50 g
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	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

18日(木)

献立名/食品名	一人分量
【カシューナッツと肉のいため煮】	
・鶏胸皮なし角切り肉	65.00 g
・古根しょうが	1.20 g
・しょうゆ	1.20 g
・でんぶん	7.00 g
・油	5.00 g
・カシューナッツ	12.00 g
・玉葱	30.00 g
・たけのこ(レトルト・ホール)	25.00 g
・ピーマン	8.00 g
・赤ピーマン	8.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	3.00 g
・しょうゆ	6.00 g
・水	5.00 g
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	35.00 g
・にんじん	5.00 g
・きゅうり	5.00 g
★ ポークハム角切り	5.00 g
・酢	0.35 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
【きんぴらごぼう】	
・ごぼう	25.00 g
・にんじん	10.00 g
・豚もも小間切	8.00 g
・つきこんにゃく	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・本みりん	0.25 g
・上白糖	1.20 g
【卵とコーンのスープ】	
・液卵	20.00 g
・玉葱	15.00 g
・ホールコーン	10.00 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	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

19日(金)

献立名/食品名	一人分量
【豚肉の柚子みそ炒め】	
・豚もも小間切	70.00 g
・古根しょうが	0.60 g
・しょうゆ	1.50 g
・キャベツ	70.00 g
・玉葱	20.00 g
・ピーマン	10.00 g
・サラダ油	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・赤みそ(津久井みそ)	4.00 g
・上白糖	1.20 g
・藤野ゆず(果汁)	2.00 g
【ごぼうの炒めもの】	
・ごぼう	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	1.00 g
・上白糖	0.85 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	0.30 g
【小松菜とちくわのごまあえ】	
★ ちくわ(スライス)	30.00 g
・鶏ささ身水煮	10.00 g
・こまつな	20.00 g
・古根しょうが	0.80 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.20 g
・食塩	0.25 g
・しょうゆ	2.00 g
・煎り白すりごま	0.50 g
・煎り白ごま	0.50 g
・かつおだし	0.50 g
・水	3.00 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

22日(月)

献立名/食品名	一人分量
【八宝菜】	
・豚もも小間切	30.00 g
・いか短冊切り	15.00 g
・むきえび	15.00 g
・清酒	1.00 g
・玉葱	30.00 g
・赤パプリカ	10.00 g
・たけのこ(レトルト・ホール)	20.00 g
・はくさい	30.00 g
・もやし	20.00 g
・チンゲン菜	20.00 g
・長ねぎ	1.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	1.40 g
★ オイスターソース	1.50 g
・コチジャン	1.40 g
・しょうゆ	2.80 g
・食塩	0.80 g
・こしょう	0.03 g
・でんぶん	1.40 g
・がらすープ	3.00 g
・水	15.00 g
【凍り豆腐のこはく揚げ】	
・凍り豆腐	7.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	2.00 g
・水	3.00 g
・小麦粉	5.00 g
・でんぶん	5.00 g
・油	6.00 g
【にんじんじゃこサラダ】	
・にんじん	25.00 g
・しらたき	25.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・本みりん	0.60 g
・ちりめんじゃこ	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	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

24日(水)

献立名/食品名	一人分量
【サケの照り焼き】	
・さけ切り身	1.00 枚
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・本みりん	0.50 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
【大根のゆず浅漬け】	
・だいこん	50.00 g
・上白糖	2.00 g
・食塩	0.40 g
・藤野ゆず(果汁)	2.00 g
・紙かッ(ミワ丸型8号)	1.00 個
【ひじきの煮物】	
・ひじき	1.00 g
・つきこんにゃく	8.00 g
・大豆(乾)	5.00 g
・れんこん	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・油揚げ(刻み)	8.00 g
・干し椎茸スライス	1.00 g
・上白糖	1.80 g
・しょうゆ	2.50 g
・清酒	0.60 g
・本みりん	0.60 g
・ごま油	0.80 g
・かつおだし	0.30 g
・水	10.00 g
【里芋とイカの煮物】	
・冷凍さといも	50.00 g
・いか短冊切り	25.00 g
・上白糖	1.30 g
・しょうゆ	2.30 g
・本みりん	1.30 g
・清酒	0.30 g
・でんぶん	0.30 g
・水	8.00 g
【麦ごはん】	
・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

25日(木)

献立名/食品名	一人分量
【炒り鶏】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	45.00 g
・しょうゆ	0.80 g
・本みりん	0.80 g
・じゃがいも	50.00 g
・角切こんにゃく	15.00 g
・にんじん	20.00 g
・れんこん	15.00 g
・ごぼう	15.00 g
・干し椎茸スライス	1.00 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	0.50 g
・かつおだし	1.00 g
・水	15.00 g
・うずら卵水煮	3.00 個
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	2.00 g
・水	15.00 g
【フルーツあえ】	
・みかん缶	15.00 g
・りんご缶(ダイス)	15.00 g
・黄桃缶(ダイス)	15.00 g
【青菜のアーモンドあえ】	
・さがみグリーン	15.00 g
・こまつな	50.00 g
・油揚げ(刻み)	8.00 g
・細切アーモンド	6.00 g
・清酒	1.20 g
・本みりん	0.70 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	1.80 g
・ちりめんじゃこ	6.00 g
【白菜のみそ汁】	
・はくさい	35.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・白みそ	9.00 g
・かつおだしパック	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

26日(金)

献立名/食品名	一人分量
【メルルーサのピザ焼き】	
・メルルーサ切り身	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	10.00 g
・玉葱	15.00 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
★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
【さつまドッグ】	
・冷凍さつまいも(乱切)	50.00 g
●ドッグ用小麦粉	10.00 g
・水	10.00 g
・油	5.00 g
【れんこんのにんにく炒め】	
・れんこん	25.00 g
・冷凍ほうれんそう	10.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・にんにく	0.20 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
【いかとハムのサラダ】	
・いか短冊切り	15.00 g
★ポークハム短冊切り	7.00 g
・キャベツ	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・サラダ油	2.00 g
・酢	2.60 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.25 g
【ロールパン】	
★ロールパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

29日(月)

献立名/食品名	一人分量
【さばのてりてりソース】	
・さば切り身	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.50 g
・水あめ	4.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	2.00 g
・黒砂糖	2.00 g
・酢	1.00 g
・レモン果汁	1.00 g
・でんぶん	0.30 g
・水	10.00 g
【キャベツの浅漬け】	
・キャベツ	45.00 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	0.20 g
・紙かッ(ミワ丸型8号)	1.00 個
【煮卵】	
・うずら卵水煮	3.00 個
・玉こんにゃく	1.00 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
【麻婆大根】	
・だいこん	50.00 g
・豚もも挽き肉	9.00 g
・大豆水煮(きざみ)	5.00 g
・にんじん	5.00 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
★トウバジャン	0.05 g
・ごま油	0.50 g
・赤みそ	3.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	1.10 g
・でんぶん	1.20 g
・がらスープ	2.20 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

30日(火)

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
【ささみのカレー揚げ】	
・鶏ささ身	1.00 枚
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
・カレー粉	0.15 g
・でんぶん	3.00 g
・小麦粉	3.00 g
・カレー粉	0.15 g
・油	5.00 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	0.25 g
・しょうゆ	0.40 g
・サラダ油	0.50 g
【みかん】	
・みかん	0.50 個
【さつまいもサラダ】	
・さつまいも	35.00 g
・きゅうり	10.00 g
・玉葱	5.00 g
★ポークハム短冊切り	10.00 g
・りんご酢	1.50 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.01 g
【鶏ごぼうスープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	15.00 g
・ごぼう	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・チンゲン菜	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.02 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