

| 献立名／食品名 |
|----------------------|
| 【赤魚のピリ辛焼き】 |
| ・あかうお切り身(60g) |
| ・しょうゆ |
| ・清酒 |
| ・でんぶん |
| ・白絞油 |
| ・古根しょうが |
| ・にんにく |
| ・上白糖 |
| ★トウバンジャン |
| ・ごま油 |
| ・しょうゆ |
| ・本みりん |
| ・酢 |
| ・水 |
| 【ズッキーニのおかかあえ】 |
| ・ズッキーニ |
| ・しょうゆ |
| ・かつおだし |
| ・水 |
| ・かつお節糸削り |
| 【春雨サラダ】 |
| ・キャベツ |
| ・きゅうり |
| ・緑豆はるさめ |
| ★ハム |
| ・サラダ油 |
| ★マヨネーズ |
| ・しょうゆ |
| ・星型チーズ |
| 【星型しんじょの枝豆あん】 |
| ●五目しんじょ(星型) |
| ・むきえだまめ(冷凍) |
| ・食塩 |
| ・かつおだし |
| ・でんぶん |
| ・水 |
| 【星型かまぼこのすまし汁】 |
| ・鶏胸皮なし小間切肉 |
| ・にんじん |
| ・わかめ |
| ●かまぼこ(星形) |
| ・こまつな |
| ・しょうゆ |
| ・食塩 |
| ・けずり節(だしパック) |
| ・だし汁 |
| 【麦ごはん】 |
| ・精白米 |
| ・米粒麦 |
| ・水 |
| 【牛乳】 |
| ・牛乳(飲用) |

| 献立名／食品名 |
|--------------------|
| 【麻婆大豆】 |
| ・大豆水煮 |
| ・豚肩挽き肉 |
| ・たけのこ |
| ・きくらげ |
| ・にら |
| ・にんにく |
| ・長ねぎ |
| ・清酒 |
| ・上白糖 |
| ・しょうゆ |
| ・食塩 |
| ・でんぶん |
| ★トウバンジャン |
| ・ごま油 |
| 【ピーマンのツナあえ】 |
| ・ピーマン |
| ・もやし |
| ・まぐろ油漬 |
| ・ごま油 |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| 【かぼちゃのサラダ】 |
| ・冷凍かぼちゃ |
| ・きゅうり |
| ★ハム |
| ★マヨネーズ |
| ●調理用ヨーグルト |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| 【冬瓜の煮物】 |
| ★焼きちくわ |
| ・にんじん |
| ・とうがん |
| ・上白糖 |
| ・しょうゆ |
| ・でんぶん |
| ・かつおだし |
| ・水 |
| 【ごはん】 |
| ・精白米 |
| ・水 |
| 【牛乳】 |
| ・牛乳(飲用) |

| 献立名／食品名 |
|-------------------------|
| 【冷しゃぶ】 |
| ・豚もも小間切 |
| ・チンゲン菜 |
| ・キャベツ |
| ・にんじん |
| ・えのきたけ |
| ・ごま油 |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| 【揚げボールとにんじんの煮付け】 |
| ●揚げボール |
| ・にんじん |
| ・上白糖 |
| ・しょうゆ |
| ・本みりん |
| ・かつおだし |
| ・水 |
| ・さやいんげん |
| 【お豆のかりんとう】 |
| ・大豆水煮 |
| ・ひよこまめ(蒸し) |
| ・白絞油 |
| ・三温糖 |
| ・しょうゆ |
| ・本みりん |
| ・水 |
| ・あらびきアーモンド |
| 【みそ汁】 |
| ・豆腐 |
| ・じゃがいも |
| ・玉葱 |
| ・こまつな |
| ・長ねぎ |
| ・白みそ |
| ・けずり節(だし用) |
| ・だし汁 |
| 【ごまドレッシング】 |
| ●ごまドレッシング |
| 【ごはん】 |
| ・精白米 |
| ・水 |
| 【牛乳】 |
| ・牛乳(飲用) |

| 献立名／食品名 |
|------------------|
| 【タッカルビ】 |
| ・鶏モモ皮なし小間切 |
| ・上白糖 |
| ・本みりん |
| ・しょうゆ |
| ・にんにく |
| ・ごま油 |
| ・玉葱 |
| ・キャベツ |
| ・にんじん |
| ・しょうゆ |
| ●キムチ |
| ・ピザ用チーズ |
| 【ナムル】 |
| ・きゅうり |
| ・もやし |
| ・しょうゆ |
| ・上白糖 |
| ・ごま油 |
| ・煎り白ごま |
| ★ハム |
| 【揚げ餃子】 |
| ●ぎょうざ |
| ・白絞油 |
| 【ビーファン炒め】 |
| ・ビーファン |
| ・玉葱 |
| ・にんじん |
| ・にら |
| ・ごま油 |
| ・しょうゆ |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| 【ごはん】 |
| ・精白米 |
| ・水 |
| 【牛乳】 |
| ・牛乳(飲用) |

| 献立名／食品名 |
|----------------------|
| 【しいらの米粉揚げ】 |
| ・しいら角切り |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| ・清酒 |
| ・米粉パウダー |
| ・でんぶん |
| ・白絞油 |
| ・上白糖 |
| ・パセリ |
| ・古根しょうが |
| ・しょうゆ |
| ・上白糖 |
| ・酢 |
| ・レモン果汁 |
| ・ごま油 |
| ・水 |
| 【きゅうりのピクルス】 |
| ・きゅうり |
| ・サラダ油 |
| ・上白糖 |
| ・食塩 |
| ・酢 |
| ・しょうゆ |
| 【えびの卵炒め】 |
| ・もやし |
| ・むきえび |
| ・清酒 |
| ・ごま油 |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| ★炒り卵 |
| 【甘辛肉団子】 |
| ●ミートボール |
| ・サラダ油 |
| ・にんじん |
| ・玉葱 |
| ・サラダ油 |
| ・しょうゆ |
| ・上白糖 |
| ・本みりん |
| ・水 |
| ・でんぶん |
| 【キャベツと豚肉のスープ】 |
| ・豚肩小間切肉 |
| ・白いんげん豆(水煮) |
| ・キャベツ |
| ・玉葱 |
| ★ベーコン |
| ・にんにく |
| ・オリーブ油 |
| ・しょうゆ |
| ・食塩 |
| ・こしょう |
| ・鶏ガラパック(だし用) |
| ・スープ |
| 【ごはん】 |
| ・精白米 |
| ・水 |
| 【牛乳】 |
| ・牛乳(飲用) |

