

日・曜	1日(水)				6日(月)				7日(火)				8日(水)				9日(木)				10日(金)				14日(火)				17日(金)				20日(月)				21日(火)			
献立名	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 赤だし				ごはん 牛乳 白身魚フライ 和風ポテトサラダ きのこ汁 月見ゼリー				コッペパン 大豆チョコ 牛乳 ほうれん草オムレツ チンゲン菜のソテー ポトフ				ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ かしわのすき焼き 味付小魚				さつまいも五目飯 牛乳 あじフライ キャベツのゆかり和え みそけんちん汁				米粉パン 牛乳 味付つくね やきそば ブルーベリーゼリー				味付パン 牛乳 クロquette ゆで野菜 マカロニスープ				味付パン コーヒー牛乳 肉団子のケチャップ煮 ゆでブロッコリー コーンクリームスープ				スタミナライス 牛乳 卵汁				揚げパン 牛乳 ツナサラダ 肉団子のスープ			
材料名および使用量（g）	米	100	5		米	100	5		* 規格パン	1個	5		米	100	5		あつという米	70	5		* 米粉パン	1個	5		* 味付パン	1個	5		* 味付パン	1個	5		米(麦ごはん)	100	5		* 規格パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 大豆チョコ	1袋	6		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	15	5		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		合挽肉	15	1		油	3	6	
	* (冷)鶏の唐揚げ	2個	1		* (冷)白身魚フライ	1個	1		* 牛乳	1本	2		* (冷)れんこん挽肉フライ	1個	1		水	115			* (冷)平つくね	1個	1		* (冷)コロquette	1個	5		ミルメーク(コーヒー)	1袋	5		鶏ひき肉	40	1		きなこ	7	1	
	油	3	6		油	3	6		* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1		油	3	6		鶏肉	13	1		* (冷)ポークやきそば	80	5		油	4	6		(冷)肉団子ケチャップ あん	2個	1		高野豆腐 細切	1.5	1		さとう	3	5	
	豚肉	5	1		じゃがいも	50	5		トマトケチャップ	5	3		鶏肉	35	1		油あげ(薄あげ)	7	1		* (冷)中華めん	5	5		トンカツソース	1袋			湯	0			ごぼう	20	4		塩	0		
	ごぼう(せん切り)	15	4		たまねぎ	15	4		チンゲン菜	15	3		高野豆腐 角切	8	1		にんじん	15	3		豚肉	10	1		キャベツ	30	4		(冷)ブロッコリー	30	3		にんじん	15	3		* 牛乳	1本	2	
	こんにゃく(突き)	10	5		(冷)むき枝豆	5	3		キャベツ	10	4		はくさい	40	4		さつまいも	25	5		キャベツ	70	4		(冷)スイートコーン	8	4		鶏肉	13	1		(冷)むき枝豆	8	3		ツナ油漬	15	1	
	にんじん	8	3		(冷)スイートコーン	8	4		(冷)チキンウィンナー	6	1		キャベツ	30	4		しめじ	5	4		にんじん	10	3		にんじん	6	3		たまねぎ	30	4		大豆(国産) ゆで	25	1		キャベツ	30	4	
	たけのこ水煮	8	4		にんじん	5	3		油	1	6		たまねぎ	40	4		(冷)むき枝豆	5	3		たまねぎ	35	4		塩	0			にんじん	20	3		にんにく	0.5	4		にんじん	5	3	
	ごま(いりごま)	0.5	6		マヨネーズ(卵不使用)	10	6		塩	0.2			にんじん	15	3		酒	1			ウスターソース	3			* マカロニ(乾)	8	5		チンゲン菜	10	3		さとう	3	5		(冷)スイートコーン	8	4	
	さとう	1.5	5		塩昆布	3	2		こしょう	0.01			糸こんにゃく	30	5		* しょうゆ(うす口)	7			油	0.5	6		豚肉	8	1		(冷)スイートコーン	8	4		* しょうゆ(濃口)	5			酒	1.3		
	* しょうゆ(濃口)	2			鶏肉	10	1		鶏肉	12	1		* 焼きふ	5	5		だしの素	1.5			* 牛乳	1本	2		にんじん	15	3		クリームコーン(缶)	22	4		油	0.6	6		(冷)ミートボール	40	1	
	だしの素	0.5			にんじん	8	3		にんじん	15	3		ねぎ	10	4		* (冷)あじフライ	1個	1		こしょう	0.03			たまねぎ	30	4		* 牛乳	15	2		* 牛乳	1本	2		(冷)ミニ絹あげ	30	1	
	みりん(本みりん)	1			しめじ	8	4		じゃがいも	45	5		さとう	5	5		油	4	6		(冷)ブルーベリーゼリー	1個	5		はくさい	25	4		* スkimミルク	3	2		* (冷)きんし卵	20	1		はくさい	15	4	
	油	0.5	6		エリンギ	8	4		たまねぎ	35	4		* しょうゆ(濃口)	8											* チキンコンソメ	4			* クリームシチューの素	8	5		(冷)カット豆腐	30	1		たまねぎ	15	4	
	(冷)カット豆腐	30	1		えのきたけ	10	4		はくさい	30	4		味付小魚	1個	2		キャベツ	30	4						塩	0			油	0.5	6		たまねぎ	20	4		にんじん	7	3	
	油あげ(薄あげ)	8	1		(冷)カット豆腐	30	1		* チキンコンソメ	4							湯	0														(冷)ほうれん草	15	3		チンゲン菜	15	3		
	かまぼこ	9	1		* しょうゆ(うす口)	4			塩	0							ゆかり(乾)	0.6	3													だしパック	3			スープストック	3			
	だいこん	10	4		だしパック	2			こしょう	0							豚肉	10	1													* しょうゆ(うす口)	1			* しょうゆ(うす口)	1			
	にんじん	8	3		(冷)月見ゼリー	1個	5										里芋	15	5													でんぷん	1	5						
	カットわかめ	0.3	2														厚揚げ	35	1																					
	だしパック	3															こんにゃく(突き)	10	5																					
	赤みそ	6	1														ごぼう(さががき)	5	4																					
	みそ	6	1														だいこん	15	4																					
	水	115															にんじん	10	3																					
																	ねぎ	3	4																					
																	だしパック	3																						
																みそ	9	1																						

	1日(水)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			17日(金)			20日(月)			21日(火)		
	100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5		
	1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2		
	2個 1			1個 1			1本 2			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1		
	3 6			3 6			1個 1			3 6			3 6			80 5			4 6			2個 1			2個 1			2個 1		
	5 1			50 5			5 3			35 1			7 1			5 5			10 1			30 4			13 1			13 1		
	15 4			15 4			15 3			8 1			15 3			70 4			8 4			30 4			30 4			30 4		
	10 5			5 3			10 4			40 4			25 5			10 3			8 4			6 3			25 4			25 1		
	8 3			8 4			6 1			30 4			5 4			10 3			0			6 3			20 3			20 3		
	8 4			5 3			1 6			40 4			5 3			35 4			0			0			10 3			10 3		
	0.5 6			10 6			0.2			15 3			1			3			3			8 5			8 4			8 4		
	1.5 5			3 2			0.01			30 5			7			0.5 6			0.2			0.03			8 1			8 4		
	2			10 1			12 1			5 5			1本 2			1個 1			1本 2			1個 5			15 3			15 2		
	0.5			8 3			15 3			10 4			5 5			1個 1			1本 2			1個 5			30 4			3 2		
	1			8 4			45 5			5 5			1個 1			1個 1			1個 5			1個 5			25 4			3 2		
	0.5 6			8 4			35 4			8			4 6												4			8 5		
	30 1			10 4			4			1個 2			30 4												0			0.5 6		
	8 1			30 1			0						0												0			0		
	9 1			4			0																							
	10 4			2			0																							
	8 3			1個 5																										
	0.3 2																													
	3																													
	6 1																													
	6 1																													
	115																													

	100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5			100 5		
	1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2			1本 2		
	2個 1			1個 1			1本 2			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1			1個 1		
	3 6			3 6			1個 1			3 6			3 6			80 5			4 6			2個 1			2個 1			2個 1		
	5 1			50 5			5 3			35 1			7 1			5 5			10 1			30 4			13 1			13 1		
	15 4			15 4			15 3			8 1			15 3			70 4			8 4			30 4			30 4			30 4		
	10 5			5 3			10 4			40 4			25 5			10 3			8 4			6 3			25 4			25 1		
	8 3			8 4			6 1			30 4			5 4			10 3			0			6 3			20 3			20 3		
	8 4			5 3			1 6			40 4			5 3			35 4			0			0			10 3			10 3		
	0.5 6			10 6			0.2			15 3			1			3			3			8 5			8 4			8 4		
	1.5 5			3 2			0.01			30 5			7			0.5 6			0.2			0.03			8 1			8 4		
	2			10 1			12 1			5 5			1本 2			1個 1			1本 2			1個 5			15 3			15 2		
	0.5			8 3			15 3			10 4			5 5			1個 1			1本 2			1個 5			30 4			3 2		
	1			8 4			45 5			5 5			1個 1			1個 1			1個 5			1個 5			25 4			3 2		
	0.5 6			8 4			35 4			8			4 6												4			8 5		
	30 1			10 4			4			1個 2			30 4												0			0.5 6		
	8 1			30 1			0						0												0			0		
	9 1			4			0																							
	10 4			2			0																							
	8 3			1個 5																										
	0.3 2																													
	3																													
	6 1																													
	6 1																													
	115																													

	100 5			100 5			100 5					
--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	--	--	--

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	24日(金)				27日(月)				28日(火)				29日(水)				30日(木)				31日(金)			
献立名	米粉パン 牛乳 シューマイ ラーメン				ごはん 牛乳 鮭ミンチカツ キャベツの甘酢和え 煮込みおでん				コッペパン 牛乳 スープスパゲッティ れんこんサラダ 角チーズ				ごはん 牛乳 揚げギョーザ 切干大根の中華あえ マーボー豆腐				カレーピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ 白菜のクリーム煮				コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 五目スープ			
材料名および使用量（g）	* 米粉パン	1個	5		米	100	5		* 規格パン	1個	5		米	100	5		あつという米	70	5		* 規格パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5		* 牛乳	1本	2	
	* (冷)シューマイ	2個	1		* (冷)鮭ミンチカツ	1個			* スパゲティ(ハーフ)	22	5		* (冷)ギョーザ	3個	1		(冷)チキンウインナー	25	1		(冷)ハンバーグ	1個		
	* (冷)中華めん	70	5		油	3	6		豚肉	18	1		油	3	6		たまねぎ	25	4		湯	0		
	豚肉	17	1		キャベツ	25	4		たまねぎ	20	4		切干大根	7	4		にんじん	15	3		しめじ	8	4	
	はくさい	30	4		にんじん	5	3		(冷)スイートコーン	15	4		(冷)スイートコーン	6	4		(冷)スイートコーン	15	4		えのきたけ	10	4	
	たまねぎ	15	4		(冷)スイートコーン	8	4		にんじん	8	3		(冷)むき枝豆	5	3		(冷)グリーンピース	5	4		たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3		さとう	2	5		しめじ	8	4		* しょうゆ(濃口)	2			カレー粉	0.3			* しょうゆ(濃口)	2.5		
	ねぎ	2	4		酢	2			こまつな	25	3		酢	2			* チキンコンソメ	4			酒	1		
	* ラーメンスープ(ジャン)	5			塩	0.5			* クリームシチューの素	6	5		さとう	2	5		油	0.5	6		さとう	0.5	5	
	塩	0			こしょう	0.01			* スキムミルク	3	2		ごま(すりごま)	1	6		* 牛乳	1本	2		だしの素	0.2		
	こしょう	0			豚肉	10	1		* 牛乳	20	2		(冷)カット豆腐	95	1		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3		でんぷん	0.5	5	
					平天	10	1		油	0.5	6		豚ひき肉	10	1		油	4	6		水	10		
					厚揚げ	35	1		スープストック	1			鶏ひき肉	20	1		豚肉	15	1		じゃがいも	50	5	
					じゃがいも	45	5		れんこん	30	4		にんにく	0.3	4		はくさい	50	4		塩	0		
					こんにゃく(板)	20	5		にんじん	5	3		ごま油	0.5	6		にんじん	15	3		こしょう	0		
					にんじん	10	3		* しょうゆ(うす口)	0.5			たまねぎ	20	4		たまねぎ	20	4		鶏肉	25	1	
					だいこん	40	4		さとう	0.1	5		にんじん	10	3		(冷)ほうれん草	10	3		(冷)カット豆腐	30	1	
					(冷)ちくわ	10	1		だしの素	0.3			なす	10	4		* 牛乳	25	2		たけのこ水煮	10	4	
					さとう	3	5		* ごまドレッシング	8	6		たけのこ水煮	15	4		* クリームシチューの素	8	5		にんじん	7	3	
					みりん(本みりん)	1			* 角チーズ	1個	2		干しいたけ	1	4		スープストック	0.5			さつまいも	25	5	
					酒	1						ねぎ	3	4		こしょう	0.01			(冷)ほうれん草	10	3		
					* しょうゆ(濃口)	6						トウバンジャン	0.5							* 中華スープの素	1			
					だしの素	0.3						* しょうゆ(濃口)	1							こしょう	0.01			
					水	25						* 中華スープの素	0.8											
												赤みそ	3	1										
												さとう	1	5										
												でんぷん	2	5										