

| 日・曜           | 2日(月)  |        | 3日(火)                                    |            | 4日(水)   |       | 5日(木)   |       | 6日(金)  |           | 9日(月)                                  |        | 10日(火)                           |        | 11日(水)                                     |        | 12日(木)                                  |      | 13日(金)   |        | 16日(月)  |     |
|---------------|--|--------|--|------------|---|-------|---|-------|--|-----------|--|--------|----------------------------------|--------|--|--------|---|------|--|--------|---|-----|
| 献立名           | ご飯<br>牛乳<br>鱈のチリソースかけ<br>大根の中華和え<br>生姜と鶏のスープ |        | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のすき焼き<br>和風ツナサラダ<br>みかんゼリー |            | ご飯<br>牛乳<br>鱈の柚子風味<br>じゃがいものそぼろ炒め<br>もずくのすまし汁 |       | ご飯<br>牛乳<br>平つくねのお好み焼き風<br>人参の金平<br>ほうれん草の味噌汁 |       | チキンカツバーガー<br>(バーガーパン)<br>チキンカツ<br>キャベツのポイル<br>牛乳<br>ラビオリのスープ |           | ご飯<br>牛乳<br>赤魚の香味焼き<br>厚揚げの味噌炒め<br>沢煮椀 |        | ご飯<br>牛乳<br>チヂミ<br>豚キムチ<br>春雨スープ |        | ご飯<br>牛乳<br>タンドリー風チキン<br>花野菜のサラダ<br>いもちスープ |        | ご飯<br>牛乳<br>鱈の照り焼き<br>しょうゆ麴炒め<br>かぶの味噌汁 |      | コッペパン<br>いちごジャム<br>牛乳<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>ポパイサラダ<br>ジュリエヌスープ |        | ご飯<br>牛乳<br>子持ちししゃもの<br>カリカリフライ (2尾)<br>ささみの和え物<br>坦々風スープ |     |
| 材料名および使用量 (g) | 米  | 95     | 米  | 95         | 米   | 95    | 米   | 95    | バーガーパン   | 70        | 米                                      | 95     | 米                                | 95     | 米  | 95     | 米                                       | 95   | コッペパン  | 70     | 米   | 95  |
|               | 牛乳   | 1本     | 牛乳                                       | 1本         | 牛乳  | 1本    | 牛乳  | 1本    | チキンカツ  | 60        | 牛乳                                     | 1本     | 牛乳                               | 1本     | 牛乳   | 1本     | 牛乳                                      | 1本   | いちごジャム   | 10     | 牛乳  | 1本  |
|               | フィッシュフライ                                     | 60     | 鶏肉                                       | 35         | 鱈   | 60    | 平つくね(キャベツ)                                    | 60    | なたね油   | 6         | 赤魚                                     | 60     | チヂミ                              | 50     | 鶏肉   | 70     | 鱈                                       | 50   | 牛乳   | 1本     | 子持ちししゃもの  | 50  |
|               | なたね油   | 6.2    | 焼き豆腐                                     | 45         | 塩   | 0.2   | とんかつソース                                       | 3     | キャベツ   | 30        | ごま油                                    | 0.3    | 濃口しょうゆ                           | 3      | カレー粉                                       | 0.4    | 濃口しょうゆ                                  | 4    | 鶏肉   | 70     | カリカリフライ   | 50  |
|               | 乾燥にんにく                                       | 0.05   | 白菜                                       | 45         | 胡椒  | 0.01  | ウスターソース                                       | 3     | ドレッシング   | 5         | 濃口しょうゆ                                 | 5      | みりん                              | 2      | マヨネーズ                                      | 10     | みりん                                     | 2    | 鶏肉   | 0.3    | なたね油  | 5   |
|               | ジンジャーパウダー                                    | 0.02   | 糸こんにゃく                                   | 35         | でん粉   | 6     | 人参  | 35    | (サウザンアイランド)  |           | 酒                                      | 2      | 酒                                | 0.8    | トマトケチャップ                                   | 3      | 酒                                       | 2    | 塩  | 0.01   | ささみ   | 15  |
|               | トマケチャップ                                      | 10     | 玉葱                                       | 30         | なたね油  | 6     | 人参  | 20    | 牛乳   | 1本        | ごま油                                    | 0.2    | ごま油                              | 0.2    | ガーリックパウダー                                  | 0.03   | 塩                                       | 0.2  | 胡椒   | 0.02   | きゅうり  | 20  |
|               | 白ワイン   | 1      | 人参                                       | 15         | 濃口しょうゆ  | 3     | ごぼう   | 10    | ラビオリ   | 30        | ジンジャーパウダー                              | 0.05   | 乾燥にんにく                           | 0.01   | 塩  | 0.2    | 胡椒                                      | 0.02 | トマト  | 6      | とうもろこし  | 10  |
|               | 砂糖   | 0.5    | ごぼう                                      | 10         | 柚子果汁  | 1.5   | なたね油  | 0.2   | じゃがいも  | 20        | ガーリックパウダー                              | 0.03   | でん粉                              | 0.2    | 胡椒   | 0.02   | 豚肉                                      | 15   | ドレッシング   | 6      | 淡口しょうゆ  | 1.5 |
|               | 豆板醤  | 0.15   | 白ねぎ                                      | 5          | 砂糖  | 1.5   | 濃口しょうゆ  | 3     | 玉葱   | 20        | 厚揚げ                                    | 35     | 豚肉                               | 25     | 豚肉   | 15     | キャベツ                                    | 20   | 玉葱   | 20     | 酢   | 1   |
|               | でん粉  | 0.2    | もちぎ                                      | 5          | じゃがいも   | 30    | 砂糖  | 1.2   | 白菜   | 20        | 鶏肉                                     | 20     | 白菜キムチ                            | 20     | カリフラワー                                     | 15     | ツナ                                      | 10   | なたね油   | 0.2    | ごま油   | 0.5 |
|               | 大根   | 20     | なたね油                                     | 1          | 豚挽肉   | 20    | ごま油   | 0.6   | 人参   | 10        | 鶏肉                                     | 20     | 玉葱                               | 20     | アッフルピネガー                                   | 1.5    | オリーブ油                                   | 0.6  | しょうゆ麴  | 6      | ほうれん草   | 15  |
|               | ボークハム  | 15     | 砂糖                                       | 3.5        | なたね油  | 0.2   | ほうれん草   | 15    | 塩  | 0.4       | 玉葱                                     | 15     | なたね油                             | 0.5    | 砂糖   | 0.7    | 塩                                       | 0.3  | 胡椒   | 0.01   | 人参  | 15  |
|               | きゅうり   | 15     | 酒  | 0.6        | 砂糖  | 0.6   | 豆腐  | 30    | 塩  | 0.02      | 白ねぎ                                    | 4      | 濃口しょうゆ                           | 0.4    | 胡椒   | 0.3    | 胡椒                                      | 0.01 | かぶ   | 30     | とうもろこし  | 10  |
|               | 砂糖   | 1.2    | 酒  | 0.6        | 濃口しょうゆ  | 2     | 竹輪  | 15    | 胡椒   | 0.02      | えのきたけ                                  | 10     | 濃口しょうゆ                           | 0.8    | 濃口しょうゆ                                     | 0.4    | 濃口しょうゆ                                  | 0.2  | かぶ   | 20     | オリーブ油   | 0.7 |
| 酢             | 2.4  | ツナ     | 15                                       | 酒          | 0.4   | 豆腐    | 30  | けずりぶし | 3  | 濃口しょうゆ    | 1                                      | 濃口しょうゆ | 0.4                              | 豆板醤    | 0.3  | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 鶏肉   | 20   | 砂糖     | 0.7   |     |
| 淡口しょうゆ        | 1.2  | 大根     | 20                                       | みりん        | 0.2   | 玉葱    | 30  |       |  | 濃口しょうゆ    | 0.6                                    | 濃口しょうゆ | 0.4                              | 胡椒     | 0.3  | 濃口しょうゆ | 0.2                                     | 豆腐   | 25   | 塩      | 0.2   |     |
| 塩             | 0.02   | 人参     | 10                                       | でん粉        | 0.2   | えのきたけ | 4   |       |  | ジンジャーパウダー | 0.02                                   | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 胡椒     | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 胡椒     | 0.02  |     |
| ごま油           | 0.6  | 濃口しょうゆ | 1  | もずく        | 15  | 味噌    | 14  |       |  | ジンジャーパウダー | 0.06                                   | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 胡椒     | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.2                                     | かぶ   | 30   | 塩      | 0.02  |     |
| 鶏つくね          | 35   | 酢      | 0.8                                      | ちゃんぽん用かまぼこ | 10  | けずりぶし | 3   |       |  | 春雨        | 7                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.2                                     | 人参   | 10   | 胡椒     | 0.02  |     |
| 玉葱            | 20   | なたね油   | 0.5                                      | 豆腐         | 20  |       |   |       |  | 鶏挽肉       | 20                                     | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| キャベツ          | 20   | 砂糖     | 0.4                                      | 豆腐         | 20  |       |   |       |  | 油揚げ       | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| じゃがいも         | 20   | 胡椒     | 0.01                                     | 白菜         | 15  |       |   |       |  | 大根        | 30                                     | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| しめじ           | 10   | マヨネーズ  | 7  | 人参         | 10  |       |   |       |  | 玉葱        | 30                                     | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| 白ねぎ           | 3  | みかんゼリー | 40                                       | 青ねぎ        | 4   |       |   |       |  | 人参        | 15                                     | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| ジンジャーパウダー     | 0.08   |        |  | 淡口しょうゆ     | 8   |       |   |       |  | えのきたけ     | 10                                     | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| 淡口しょうゆ        | 4.8  |        |  | けずりぶし      | 3   |       |   |       |  | 味噌        | 14                                     | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| 塩             | 0.5  |        |  |            |   |       |   |       |  | 胡椒        | 0.02                                   | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| 胡椒            | 0.01   |        |  |            |   |       |   |       |  | 胡椒        | 0.02                                   | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
| けずりぶし         | 3  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参   | 10   | 濃口しょうゆ | 0.02  |     |
|               |  |        |  |            |   |       |   |       |  | けずりぶし     | 3                                      | 濃口しょうゆ | 0.02                             | 濃口しょうゆ | 0.01                                       | 濃口しょうゆ | 0.5                                     | 人参</ |  |        |   |     |

