

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月 1日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鶏の唐揚げ+浅漬け:A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
おろししょうが		0.50	
酒		1.50	
しょうゆ		3.00	
かたくり粉		4.00	
薄力粉		4.00	
揚げ油		4.00	
キャベツ	25.00 g	25.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢		0.15	
【小松菜とひじきのナムル:B】			
こまつな		35.00	
干ひじき(乾)		0.70	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		2.00	
ごま油		0.80	
白こしょう		0.02	
無添加純だし粉末		0.20	
白すりごま		0.50	
【切干大根の煮物:C】			
切干しだいこん		5.00	
油揚げ		1.80	
にんじん		3.00	
凍り豆腐		2.00	
砂糖		2.00	
しょうゆ		2.00	
酒		1.20	
サラダ油		0.30	
無添加純だし粉末		0.10	
水		0.00	
【大豆のが-リッパ炒め:D】			
大豆(水煮缶詰)		25.00	
オリーブ油		1.50	
おろしにんにく		0.20	
塩		0.20	
白こしょう		0.01	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月 2日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げ入りホイコーロウ:A】			
生揚げ		40.00	
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.40	
豚こま		15.00	
玉葱		20.00	
にんじん		10.00	
キャベツ		40.00	
青ピーマン		4.00	
水		1.80	
砂糖		0.45	
テンメンジャン		2.70	
米みそ(赤色辛みそ)		2.70	
トウバンジャン		0.10	
しょうゆ		1.80	
ごま油		0.30	
白こしょう		0.02	
【めばるの塩焼き+ア'ロ:B】			
めばる 40g		40.00	
塩		0.32	
ブロッコリー		15.00	
ごま油		0.20	
塩		0.10	
かつお加工品(削り節)		0.20	
【さつまいものレモン煮:C】			
さつまいも		45.00	
砂糖		3.00	
レモン(果汁、生)		0.75	
塩		0.01	
かたくり粉		0.75	
水		0.75	
【青菜の磯香和え:D】			
こまつな	18.00 g	18.00	
にんじん	4.00 g	4.00	
ちりめんじゃこ		2.00	
しょうゆ	1.25 g	1.25	
焼きのり(刻み)	0.30 g	0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月 7日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【バターライス】			
精白米		110.00	
有塩バター		3.00	
無添加コンソメチキン顆粒		1.20	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合		0.02	
水		132.00	
パセリ(乾)	0.01 g	0.01	
【ハッシュドポーク:A】			
薄力粉	3.00 g	3.00	
有塩バター	1.20 g	1.20	
サラダ油	1.40 g	1.40	
サラダ油	0.50 g	0.50	
にんにく	0.15 g	0.15	
豚こま	40.00 g	40.00	
玉葱	35.00 g	35.00	
にんじん	10.00 g	10.00	
ぶなしめじ	8.00 g	8.00	
塩	0.30 g	0.30	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
トマト缶詰(ホール)	6.00 g	6.00	
デミグラスソース	6.00 g	6.00	
砂糖	0.20 g	0.20	
本みりん	0.80 g	0.80	
しょうゆ	0.40 g	0.40	
水		30.00	
赤ワイン	0.80 g	0.80	
無添加コンソメチキン顆粒	0.16 g	0.16	
かたくり粉		0.00	
ブロッコリー	15.00 g	15.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【豆入りポテトサラダ:B】			
じゃがいも		40.00	
ミックスビーンズ(ゆで)		12.00	
えだまめ(むき冷凍)		5.00	
にんじん		5.00	
ダイスチーズ		5.00	
パセリ(乾)		0.05	
マヨネーズ(全卵型)		8.00	
塩		0.30	
砂糖		0.12	
こしょう混合		0.01	
【キャベツとじゃこのレシ和え:C】			
キャベツ		40.00	
にんじん		5.00	
ちりめんじゃこ		6.00	
レモン(果汁、生)		1.00	
オリーブ油		1.00	
しょうゆ		1.00	
塩		0.15	
白いりごま		0.60	
【果物(パイナップル缶):D】			
パイナップル缶(果肉のみ)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月 8日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【キムチ豆腐:A】			
サラダ油		0.45	
おろしにんにく		0.18	
おろししょうが		0.45	
豚こま		13.50	
にんじん		4.50	
えのきたけ		4.50	
キャベツ		10.80	
ねぎ		5.40	
はくさい(キムチ漬け)		13.50	
国産鉄分強化とうふ		45.00	
国産加ゆめ強化とうふ		27.00	
塩		0.36	
こしょう混合		0.02	
しょうゆ		1.80	
本みりん		0.90	
コチュジャン		0.05	
ごま油		0.27	
中華スープの素(10g)無添加		0.09	
水		18.00	
ごま油		0.27	
酒		1.80	
にら		4.50	
水		2.70	
かたくり粉		2.70	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【鶏肉のスタミナ焼き+卵+おかか:B】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
にんにく		0.50	
ねぎ		2.00	
砂糖		1.00	
ごま油		0.40	
しょうゆ		3.00	
本みりん		1.50	
酒		0.50	
七味とうがらし(粉)		0.03	
プロッコリー		15.00	
しょうゆ		0.25	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
本みりん		0.25	
【アスパラサラダ:C】			
アスパラガス		8.50	
ロースハム		4.25	
国産ホルモン(冷凍)		5.95	
キャベツ		25.50	
サラダ油		0.85	
三温糖		0.85	
塩		0.09	
こしょう混合		0.01	
穀物酢		2.55	
【チーズ:D】			
ピピチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月 9日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【餅の塩焼き+卵+ごまみそ:A】			
さば	1.00 枚	60.00	
塩		0.30	
キャベツ		25.00	
白すりごま		1.20	
米みそ(淡色辛みそ)		1.20	
砂糖		0.60	
しょうゆ		0.60	
【根菜の煮物:B】			
にんじん	10.00 g	10.00	
ごぼう		10.00	
だいこん		20.00	
鶏成鶏肉モモ(皮なし)	0.02 Kg	20.00	
板こんにやく	20.00 g	20.00	
サラダ油		0.50	
水		0.00	
無添加純だし粉末	0.30 g	0.30	
三温糖	3.00 g	3.00	
酒	2.00 g	2.00	
しょうゆ	5.00 g	5.00	
本みりん	2.00 g	2.00	
さやいんげん		5.00	
【もやしと切干大根のナムル:C】			
もやし		20.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
切干しだいこん		3.00	
わかめ(乾燥、水戻し)		1.00	
にんじん		3.00	
穀物酢		1.00	
しょうゆ		2.00	
砂糖		0.50	
塩		0.20	
白いりごま		0.50	
ごま油		0.50	
七味とうがらし(粉)		0.01	
【大葉辛:D】			
さつまいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
砂糖		2.50	
しょうゆ		0.50	
本みりん		1.00	
黒ごま(いり)		0.30	
水		1.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月10日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鶏チリ+卵+ポコリー:A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
しょうが		0.50	
塩		0.30	
こしょう混合		0.02	
酒		1.50	
かたくり粉		8.00	
揚げ油(米白絞)		7.00	
ねぎ		3.00	
おろししょうが		0.80	
トマトケチャップ		7.00	
酒		2.00	
砂糖		2.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.03	
水		5.00	
プロッコリー		15.00	
【きんぴら(コンニャク入り):B】			
ごま油		0.40	
ごぼう		35.00	
にんじん		10.00	
つきこんにやく		15.00	
しょうゆ		4.50	
本みりん		3.60	
酒		1.80	
水		7.20	
砂糖		0.30	
ごま油		0.30	
七味とうがらし(粉)		0.01	
【マカロニサラダ:C】			
マカロニ		8.00	
にんじん		8.00	
玉葱		8.00	
きゅうり		6.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
マヨネーズ(全卵型)		7.00	
【枝豆の塩昆布浅漬け:D】			
えだまめ(むき冷凍)		20.00	
穀物酢		1.00	
三温糖		0.30	
塩		0.10	
塩昆布		0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月13日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【パン類(黒糖食パン/食パン)】			
黒糖パン(食パン)		62.00	
パン(食パン)		61.00	
袋詰め代金		0.00	
【チリコンカン:A】			
サラダ油		0.24	
おろしにんにく		0.24	
鶏肉ももひき肉(生)		8.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.00	
ベーコン		4.00	
だいず(国産、水煮)		56.00	
玉葱		24.00	
にんじん		12.00	
トマトケチャップ		8.00	
トマトピューレ		5.60	
中濃ソース		1.60	
しょうゆ		0.60	
チリパウダー		0.04	
赤ワイン		1.44	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
水		5.00	
薄力粉		1.20	
有塩バター		0.56	
サラダ油		0.64	
パセリ(乾)		0.01	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
かたくり粉		0.00	
【ソースやきそば:B】			
蒸し中華めん		35.00	
サラダ油		1.00	
豚こま		9.00	
もやし		9.00	
キャベツ		12.00	
玉葱		6.00	
にんじん		3.00	
焼きそば粉末ソース		1.20	
牡蠣油(オイスターソース)		1.00	
しょうゆ		0.30	
中華スープの素(リクG)無添加		0.15	
こしょう混合		0.02	
塩		0.09	
【キャベツの胡麻マヨサラダ:C】			
キャベツ		20.00	
きゅうり		15.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
ダイスチーズ	3.00 g	3.00	
胡麻マヨドレッシング		6.00	
【豆腐ナゲット:D(オールドソース)】			
国産大豆のナゲットベース		20.00	
サラダ油		1.50	
洋からし(マスタード)		1.20	
トマトケチャップ		0.40	
マヨネーズ(全卵型)		0.40	
はちみつ		0.40	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月14日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【わかめごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
炊き込みわかめ		1.00	
【白身魚のフライ(加工品)給付和え:A】			
ほきフライ	1.00 切	60.00	
揚げ油(米白絞)		6.00	
中濃ソース		4.00	
オリーブ油		1.50	
おろしにんにく		0.10	
もやし		30.00	
にんじん		5.00	
青ピーマン		8.00	
水		0.00	
中華スープの素(リクG)無添加		0.30	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【じゃがいもをぼろあん:B】			
じゃがいも		60.00	
サラダ油		0.50	
鶏若鶏胸ひき肉		5.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.60	
玉葱		8.00	
干し椎茸(スライス)		0.20	
三温糖		2.50	
しょうゆ		3.50	
かたくり粉		0.50	
水		0.00	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
【ほうれん草の醤油和え:C】			
ほうれんそう		10.00	
キャベツ		30.00	
しょうゆ		1.80	
本みりん		1.53	
焼きのり(刻み)		0.45	
【チーズ:D】			
ビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月15日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【カレー味麻婆豆腐:A】			
サラダ油		0.50	
おろしにんにく		0.30	
おろししょうが		0.40	
鶏若鶏胸ひき肉		7.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.80	
塩		0.40	
こしょう混合		0.03	
カレー粉		0.50	
干し椎茸(スライス)		0.30	
もやし		5.00	
にんじん		6.00	
水		15.00	
酒		1.00	
砂糖		1.20	
しょうゆ		2.00	
米みそ(赤色辛みそ)		2.50	
国産鉄分強化とうふ		70.00	
かたくり粉		2.00	
水		3.50	
ねぎ		4.00	
にら		3.00	
ごま油		0.50	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【竹輪の醤油揚げとおかかきゅうり:B】			
焼き竹輪	0.50 本	27.50	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		4.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
きゅうり		30.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
【小松菜とコーンの酢(人参がけ):C】			
こまつな		20.00	
キャベツ		10.00	
ぶなしめじ		10.00	
国産ホルモン(冷凍)		3.00	
にんじん		3.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.03	
【うずら卵の塩ゆで:D】			
うずら卵(水煮缶詰)	2.00 個	20.00	
水		5.00	
塩		0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月16日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ヤンニョムチキン+いんげんがれ:A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
塩		0.10	
かたくり粉		8.00	
揚げ油(米白絞)		7.00	
おろししょうが		0.20	
おろしにんにく		0.20	
コチュジャン		0.50	
しょうゆ		5.00	
本みりん		5.00	
砂糖		2.00	
さやいんげん		10.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
ごま油		0.20	
【チャブチエ風炒め:B】			
緑豆はるさめ(乾)		4.50	
ごま油		0.45	
おろしにんにく		0.20	
豚こま		10.00	
にんじん		4.00	
もやし		13.00	
キャベツ		20.00	
にら		3.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.01	
中華スープの素(糖質0%)		0.20	
しょうゆ		0.40	
【かぼちゃと物まいたけの炒め:C】			
かぼちゃ	30.00 g	30.00	
さつまいも	10.00 g	10.00	
マヨネーズ(全卵型)	3.00 g	3.00	
加糖練乳		0.30	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
タイスチーズ		5.00	
【すりおろしりんごミゼリレ:D】			
F○すりおろしりんごミゼリレ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月17日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【いかのさらき揚げ+和え:A】			
いか 鹿の子目	2.00 切	60.00	
しょうが		0.60	
しょうゆ		4.00	
本みりん		1.00	
カレー粉		0.60	
酒		3.00	
かたくり粉		8.00	
薄力粉		8.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
キャベツ		25.00	
国産ホーロン(冷凍)		10.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.15	
こしょう混合		0.00	
【厚揚げと小松菜のツナあん煮:B】			
生揚げ		40.00	
こまつな		20.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク付)＝ツナ		4.00	
しょうゆ		0.75	
本みりん		0.15	
がらスープ(チキン)		0.08	
塩		0.07	
こしょう混合		0.00	
かたくり粉		0.75	
水		15.00	
【ひじき入りサラダ:C】			
干ひじき(スチルス釜、乾)		0.70	
ごま油		2.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		1.00	
もやし		20.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		10.00	
国産ホーロン(冷凍)		5.00	
和風ドレッシング		4.00	
【じゃこ人参:D(ふりかけ)】			
ごま油		0.81	
にんじん		16.20	
かちり＝ちりめんじゃこ		1.62	
酒		0.81	
本みりん		0.41	
しょうゆ		0.81	
白いりごま		2.03	
かつお加工品(削り節)		0.41	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月20日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【白身魚のパン粉揚げ+和え:A】			
シルバー		70.00	
白ワイン		1.50	
おろしにんにく		0.60	
パズル(粉)		0.05	
オリーブ油		1.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
キャベツ		30.00	
砂糖	0.20 g	0.20	
穀物酢	0.20 g	0.20	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
レモン(果汁、生)	0.60 g	0.60	
白いりごま	0.30 g	0.30	
【ツナマカロニグラタン:B】			
まぐろ缶詰(水煮フレーク付)＝ツナ		10.00	
玉葱		15.00	
国産ホーロン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
マカロニ		10.00	
ベシヤメルソース		2.50	
牛乳		7.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.30	
水		7.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.01	
粉チーズ		1.00	
パン粉(乾燥)		1.00	
【青菜のおかか和え:C】			
こまつな		20.00	
もやし		15.00	
にんじん		10.00	
めんつゆ(ストレート)		3.20	
かつお加工品(削り節)		0.50	
【切り干しレタフリかけ:D】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
切干しだいごん		1.00	
三温糖		3.00	
しょうゆ		3.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月21日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ガバオライスの具:A】			
ごま油		1.37	
おろしにんにく		0.57	
トウバンジャン		0.06	
玉葱		60.00	
にんじん		5.00	
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
酒		4.90	
ナンプラー		2.50	
しょうゆ		2.50	
牡蠣油(オイスターソース)		2.45	
三温糖		1.37	
白こしょう		0.01	
バジル(粉)		0.02	
青ピーマン		5.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【ヤムウンセン: B】			
むきえび		5.00	
いか あられ切り		5.00	
鶏若鶏胸ひき肉		7.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.80	
玉葱		8.00	
おろしにんにく		0.20	
サラダ油		1.00	
国産ホルコン(冷凍)		7.00	
きゅうり		8.00	
緑豆はるさめ(乾)		5.00	
砂糖		3.00	
ナンプラー		2.00	
しょうゆ		1.50	
レモン(果汁、生)		4.00	
サラダ油		1.50	
【ひじきと豆のマリネ: C】			
干ひじき(アザラシ釜、乾)		1.00	
だいず(国産、水煮)		8.00	
だいこん		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ホルコン(冷凍)		7.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢	2.50 g	2.50	
砂糖	1.20 g	1.20	
しょうゆ	0.50 g	0.50	
オリーブ油	0.50 g	0.50	
【いんげんの胡麻和え: D】			
さやいんげん		15.00	
にんじん		10.00	
砂糖		0.70	
しょうゆ		2.00	
白すりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月22日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ビビンバ:A】			
サラダ油		1.26	
にんにく		0.42	
しょうが		0.42	
豚こま		52.50	
玉葱		10.50	
酒		1.05	
砂糖		2.10	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.84	
トウバンジャン		0.53	
コチュジャン		0.53	
しょうゆ		1.89	
白いりごま		0.53	
かたくり粉		0.84	
水		2.10	
ごま油		1.05	
にんじん		6.60	
もやし		25.00	
中華ドレッシング		4.00	
こまつな		26.25	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.42	
しょうゆ		1.26	
白いりごま		0.21	
ごま油		1.58	
塩		0.16	
【ししやもつ(牛)の和炒め: B】			
ししやもつフライ		18.00	
サラダ油		4.00	
キャベツ		30.00	
はくさい(キムチ漬け)		5.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.05	
【オムライスとミックスビーンズのオムライス: C】			
さつまいも		35.00	
ダイスチーズ		5.00	
ミックスビーンズ(ゆで)		10.00	
マヨネーズ(卵黄型)		6.00	
砂糖		1.00	
塩		0.20	
洋からし(マスタード)		0.10	
【ヨーグルトゼリー:D】			
ヨーグルトゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月23日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(鉄っ子ひじきふりかけ)】			
精白米		110.00	
水		132.00	
鉄っ子ひじき		5.00	
【豆腐の和風ミートソース和え:A】			
国産鉄分強化とうふ		25.00	
国産加糖強化とうふ		35.00	
薄力粉		1.80	
有塩バター		0.80	
サラダ油		0.90	
サラダ油		0.50	
豚ひき肉		10.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.50	
玉葱		35.00	
にんじん		20.00	
水		6.00	
トマト缶詰(ホール)		20.00	
とんかつソース		2.00	
しょうゆ		1.00	
米みそ(赤色辛みそ)		3.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.01	
砂糖		0.50	
赤ワイン		1.00	
粉チーズ		5.00	
パン粉(乾燥)		1.00	
パセリ(乾)		0.01	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【魚のレコ焼き+小松菜コック: B】			
メルルーサ		30.00	
しょうゆ		2.25	
本みりん		1.50	
レモン(果汁、生)		0.45	
こまつな		30.00	
国産ホルコン(冷凍)	30.00 g	30.00	
塩	5.00 g	5.00	
こしょう混合	0.20 g	0.20	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
【ブロッコリーとベーコンのソテー: C】			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ベーコン		2.00	
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.16	
こしょう混合		0.00	
【チーズ:D】			
ビビチーズ(Fe, Ca)		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月24日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごまごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
【鯖の竜田揚げ&青菜+芋:A】			
さば	1.00 枚	50.00	
おろししょうが	0.42 g	0.42	
しょうゆ	3.32 g	3.32	
本みりん	0.83 g	0.83	
酒	1.25 g	1.25	
かたくり粉	5.00 g	5.00	
揚げ油(米白絞)	2.50 g	2.50	
こまつな		20.00	
キャベツ		10.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
【生揚げの四川煮:B】			
ごま油		0.36	
にんにく		0.17	
しょうが		0.34	
豚ひき肉		4.80	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.40	
玉葱		6.00	
トウバンジャン		0.02	
砂糖		1.00	
しょうゆ		1.20	
トマトケチャップ		4.00	
水		6.00	
米みそ(赤色辛みそ)		2.00	
テンメンジャン		1.00	
青ピーマン		4.00	
かたくり粉		0.80	
水		0.80	
生揚げ		40.00	
【かぼちゃの甘煮:C】			
かぼちゃ		30.00	
砂糖	2.25 g	2.25	
しょうゆ	1.12 g	1.12	
酒	0.75 g	0.75	
無添加純だし粉末		0.37	
水		15.00	
かたくり粉		0.37	
【胡瓜とわかめの酢の物:D】			
乾燥わかめ(板わかめ)		0.30	
きゅうり		15.00	
しょうゆ		2.00	
砂糖		3.00	
穀物酢		2.00	
白いりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月27日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ブルコギ豚豚肉炒め:A】			
豚こま		50.00	
玉葱	0.03 Kg	30.00	
にんじん	0.01 Kg	10.00	
青ピーマン	5.00 g	5.00	
もやし	20.00 g	20.00	
えのきたけ	10.00 g	10.00	
こまつな	10.00 g	10.00	
おろしにんにく	1.00 g	1.00	
しょうゆ	5.00 g	5.00	
酒	3.00 g	3.00	
コチュジャン	3.00 g	3.00	
はちみつ	2.00 g	2.00	
ごま油	1.00 g	1.00	
白いりごま	1.00 g	1.00	
【ししゃものゴマ天+青のり+汁類:B】			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
天ぷら粉		3.00	
水		2.40	
黒ごま(いり)		0.50	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
じゃがいも		30.00	
塩		0.20	
あおのり		0.01	
【さわやか漬け(白菜・ゆず):C】			
はくさい		45.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		3.00	
しょうゆ		3.00	
ゆず(果汁、生)		0.54	
白いりごま		0.60	
【チーズ:D】			
ビビチーズ [®] Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月28日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ハニーマスタード+特シナ+アロ:A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
練りマスタード		3.00	
はちみつ		3.00	
しょうゆ		1.20	
酒		1.20	
ブロッコリー		15.00	
塩		0.08	
【ポロネーゼ(パンネ):B】			
パンネ=マカロニ		13.00	
サラダ油		0.35	
豚ひき肉		8.50	
赤ワイン		0.25	
にんじん		4.00	
玉葱		18.00	
にんにく		0.08	
セロリー		0.40	
サラダ油		0.40	
トマト缶詰(ホール)		8.00	
トマトケチャップ		3.50	
トマトピューレ		2.50	
中濃ソース		0.70	
塩		0.25	
白こしょう		0.01	
粉チーズ		0.40	
かたくり粉		0.00	
【コールスローサラダ:C】			
キャベツ	25.00 g	25.00	
にんじん	5.00 g	5.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
とうもろこし缶詰(ホ-ル)	6.00 g	6.00	
フレンチドレッシング	5.00 g	5.00	
【手作り小松菜シ-ねふりかけ:D】			
こまつな		15.00	
かちり=ちりめんじゃこ	4.00 g	4.00	
白いりごま	2.00 g	2.00	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
ごま油		1.00	
しょうゆ		1.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年5月 詳細献立表

2024年 5月29日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チキン米粉カレー:A】			
鶏肉モモ(皮付き)		45.00	
赤ワイン		0.50	
カレー粉		0.20	
サラダ油		0.50	
おろしにんにく		0.20	
おろししょうが		0.20	
玉葱		20.00	
にんじん		10.00	
ガラムマサラ		0.02	
チャツネ		2.00	
アップルソース		0.50	
トマトケチャップ		0.50	
中濃ソース		0.50	
ウスターソース		0.50	
ペーリーフ(粉)		0.01	
しょうゆ		0.50	
水		60.00	
米粉カレー		15.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
じゃがいも		30.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
米粉		0.00	
【いかのがーリック焼き+キャベツ+パター: B】			
いか 鹿の子目	1.00 切	40.00	
塩	0.30 g	0.30	
こしょう混合	0.01 g	0.01	
ガーリックパウダー	0.50 g	0.50	
酒	0.50 g	0.50	
キャベツ		20.00	
有塩バター		0.30	
塩		0.10	
こしょう混合		0.00	
【ピクルス:C】			
だいこん		35.00	
きゅうり		5.00	
にんじん		5.00	
砂糖		2.00	
穀物酢		2.00	
しょうゆ		1.50	
塩		0.20	
無添加天然だしの素		1.00	
【うずら卵の醤油煮:D】			
うずら卵(水煮缶詰)	2.00 個	20.00	
砂糖	1.00 g	1.00	
しょうゆ	1.00 g	1.00	
本みりん	1.00 g	1.00	
酒	1.00 g	1.00	
水		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月30日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げと豚肉のオイスター炒め:A】			
フェイタス絹厚揚げ10N		40.00	
サラダ油		0.20	
おろしにんにく		0.14	
おろししょうが		0.14	
豚こま		20.40	
しょうゆ		0.68	
酒		0.68	
にんじん		8.00	
玉葱		13.60	
もやし		27.20	
干し椎茸(スライス)		0.20	
ねぎ		3.40	
にら		8.00	
水		17.00	
牡蠣油(オイスター)		1.60	
砂糖		0.54	
しょうゆ		2.72	
こしょう混合		0.01	
酒		0.68	
塩		0.16	
トウバンジャン		0.02	
【ほっけの塩焼き+ア: B】			
ほっけ		40.00	
塩		0.40	
プロッコリー		15.00	
ごま油		0.20	
塩		0.10	
かつお加工品(削り節)		0.20	
【ゆで野菜のごまだれがけ:C】			
キャベツ		25.00	
こまつな		15.00	
にんじん		3.00	
しょうゆ		2.50	
三温糖		0.70	
白すりごま		0.60	
白いりごま		0.60	
ごま(ねり)		0.60	
【フライドポテト:D】			
じゃがいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
塩		0.20	
バセリ(乾)		0.05	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 5月31日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚のまみそ焼き(鯖)&ア: A】			
ホキ		60.00	
米みそ(赤色辛みそ)		5.50	
本みりん		2.00	
しょうゆ		1.00	
三温糖		5.00	
酒		4.00	
白すりごま		4.00	
おおむぎ(米粒麦)		3.00	
プロッコリー		15.00	
【ごまだれ和え(卵切干): B】			
切干しだいこん		3.00	
干ひじき(乾)		0.30	
水		2.55	
うすくちしょうゆ		0.68	
砂糖		0.68	
鶏胸肉のほぐし身		10.00	
キャベツ		20.00	
きゅうり		12.00	
国産ホルモソ(冷凍)		6.80	
にんじん		2.55	
白すりごま		3.30	
しょうゆ		3.00	
砂糖		1.50	
マヨネーズ(全卵型)		2.00	
穀物酢		0.83	
米みそ(淡色辛みそ)		1.00	
ごま油		0.40	
一味とうがらし(粉)		0.01	
【小松菜と油揚げのおかか和え:C】			
こまつな		20.00	
ぶなしめじ		10.00	
油揚げ		10.00	
しょうゆ		1.60	
かつお加工品(削り節)		0.27	
【さつま芋スティック:D】			
揚げ油(米白絞)		2.00	
さつまいも		25.00	
ごま油		0.20	
しょうゆ		2.50	
本みりん		2.00	
酒		1.00	
水		4.00	
砂糖		0.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	