

3 (月)		4 (火) 女部分献立		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)				
昼食	麦ご飯	米	45	味噌汁	大豆	味噌汁	45	麦ご飯	米	45	中華丼	50		
	押麦	4	米酢	0.5	中華めん	120	押麦	4	押麦	4	押麦	4		
	マーボー豆腐	豚ひき肉	25	二温糖	3	豚ひき肉	20	回鍋肉	豚肉	35	豚肉	30		
	木綿豆腐	65	食塩	0.5	キャベツ	20	さげの塩焼き	さけ	35	鶏肉	35	たまねぎ	30	
	たまねぎ	30	ツナ	12	青ねぎ	3	食塩	0.1	キャベツ	40	にんじん	10	にんじん	10
	にんじん	15	ノンエッグマヨネーズ	6	にんにく	0.1	干切大根煮	干切大根	5	にんじん	10	もやし	10	
	しいたけ	4	きゅうり	10	生姜	0.3	切干大根	5	ピーマン	6	ほうきさい	10		
	青ねぎ	4	にんじん	10	みみそ	4	にんじん	15	玉ねぎ	30	中華だし	0.2		
	なたね油	1	うすくちしょうゆ	1	中華だし	1	わかめ	2	赤みそ	1	ごま油	0.5		
	赤みそ	1	三温糖	0.3	かつおだし	100	乾しいたけ	1.2	米みそ	1	こいくちしょうゆ	1.5		
	米みそ	1	焼きのり	2	食塩	0.2	うすくちしょうゆ	2	中華だし	0.5	中華だし	0.5		
	中華だし	0.7	五目黒豆	20	うすくちしょうゆ	2	三温糖	1.2	こいくちしょうゆ	0.5	片栗粉	0.5		
	うすくちしょうゆ	1	大豆	10	じゃがいも	30	食塩	2	三温糖	0.2	木綿豆腐	10		
	三温糖	1	三度守	2	こまつな	10	みそ汁	8	なたね油	1	わかめ	1		
	かたくり粉	2.5	昆布	0.2	にんじん	10	木綿豆腐	8	片栗粉	2	中華だし	0.5		
片栗粉	2	さつまいも	10	しらす干し	5	はくさい	15	だし	100	食塩	0.1			
中華スープ	18	うすくちしょうゆ	1.5	食塩	0.5	だし	4	ひきわり納豆	30	三温糖	5			
もやし	1	だし	10	なたね油	1	みそ	4	花かつお	1	三温糖	5			
わかめ	0.5	みそ汁	20					うすくちしょうゆ	1	中華スープ	15			
いりこま	0.8	木綿豆腐	2							にんじん	10			
中華だし	0.1	わかめ	100							わかめ	1			
		みぞ	4							中華だし	0.8			
										食塩	0.1			
10 (月)				12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)				
昼食	麦ご飯	米	45	麦ご飯	米	45	麦ご飯	米	45	麦ご飯	米	50		
	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4		
	肉のゆが	豚肉	30	さわりのコーンマヨ焼き	さわりの豚ひき肉	35	野菜入りミートローフ	豚肉	40	からあげ	鶏肉	50		
	たまねぎ	60	食塩	0.2	木綿豆腐	10	食塩	10	しょうゆ	3	しょうゆ	0.2		
	にんじん	15	薄力粉	8	玉ねぎ	20	玉ねぎ	20	こいくちしょうゆ	0.5	にんにく	0.2		
	しいたけ	8	クリームコーン缶	8	にんじん	6	ピーマン	4	しょうゆ	0.5	はくさい	35		
	赤みそ	1	ノンエッグマヨネーズ	3	ピーマン	4	コーン	4	片栗粉	3	ピーマン	10		
	なたね油	1	フロッキーのこま和え	20	コーン	4	食塩	0.1	米粉	3	たまねぎ	20		
	中華だし	0.7	フロッキー	8	にんじん	8	片栗粉	3	薄力粉	3	ごま油	1		
	うすくちしょうゆ	2	にんじん	8	さつまいも	20	ケチャップ	3	なたね油	3	みそ	2.5		
			うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	ごまかつソース	1	粒海苔	3	うすくちしょうゆ	0.5		
			三温糖	1	三温糖	1	こいくちしょうゆ	0.1	だし	20	かたくり粉	12		
			すりこま	1	すりこま	1	三温糖	0.2	油揚げ	5	だれ汁	15		
			みそ汁	15	みそ汁	15	つの花の炒り煮	12	にんじん	7	だいこん	8		
			だし	8	だし	8	おから	12	うすくちしょうゆ	12	油揚げ	100		
		わかめ	100	わかめ	100	にんじん	10	だし	20	だし	2			
		油揚げ	4	油揚げ	4	さつまいも	10	三温糖	0.1	中華スープ	0.1			
		だし	4	だし	4	油揚げ	4	だいこん	15	食塩				
		みそ		みそ		食塩	2	木綿豆腐	8					
						なたね油	1	100	10					
						うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	0.1					
						三温糖	2	三温糖	2					
								みそ汁	18					
								キャベツ	1					
								わかめ	100					
								だし	2					
								うすくちしょうゆ	0.1					
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)				
昼食	麦ご飯	米	45	麦ご飯	米	45	麦ご飯	米	45	麦ご飯	米	50		
	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4		
	マーボー豆腐	豚ひき肉	25	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	50	ホークピーズ	豚肉	35	さげの塩焼き	豚肉	30		
	木綿豆腐	65	食塩	0.1	鶏肉	0.1	大豆	30	食塩	0.1	たまねぎ	30		
	たまねぎ	30	なたね油	2	玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	食塩	0.1	にんじん	10		
	にんじん	15	たまねぎ	25	にんじん	15	ピーマン	6	干切大根煮	干切大根	5	もやし	10	
	しいたけ	1	キャベツ	25	マカロニ	8	玉ねぎ	30	にんじん	15	中華だし	10		
	青ねぎ	4	しめじ	10	三度豆	1	赤みそ	1	油揚げ	10	三温糖	0.2		
	なたね油	1	トマト缶	33	コンソメ	0.6	みみそ	2	わかめ	2	こいくちしょうゆ	1.5		
	赤みそ	1	ケチャップ	3	ケチャップ	3	中華だし	0.3	乾しいたけ	1.2	ごま油	2		
	米みそ	1	三温糖	1.2	三温糖	1.2	こいくちしょうゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.5	三温糖	0.5		
	中華だし	0.7	食塩	0.5	こいくちしょうゆ	0.1	三温糖	0.2	三温糖	1.2	中華スープ	10		
	うすくちしょうゆ	1	コンソメスープ	15	なたね油	0.8	ごま油	2	ごま油	2	木綿豆腐	10		
	三温糖	1	はくさい	8	キャベツ	20	食塩	0.8	中華だし	18	わかめ	1		
	かたくり粉	2.5	このろみ	0.8	コンソメ	0.8	しらす干し	5	だし	100	中華だし	0.5		
片栗粉	2	食塩	0.1	わかめ	1	コンソメ	1	花かつお	4	食塩	0.1			
中華スープ	18							うすくちしょうゆ	2					
もやし	1							食塩	0.1					
わかめ	0.5													
いりこま	0.8													
中華だし	0.1													
25 (火)		26 (水) 女誕生日会		27 (木)		28 (金)								
昼食	麦ご飯	米	45	じゃこが松菜のはん	米	45	カレーライス	米	50	麦ご飯	米	45		
	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4	押麦	4		
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉	40	豚肉のスタミナ焼き	豚肉	35	豚肉	35	鶏肉の塩焼き	鶏肉	50			
	たまねぎ	20	こまつな	2	たまねぎ	25	たまねぎ	25	こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	3		
	にんにく	0.2	しらす干し	0.5	にんじん	15	にんじん	15	本みりん	2	しょうが	0.5		
	うすくちしょうゆ	0.2	うすくちしょうゆ	2	じゃがいも	30	じゃがいも	30	しろうが	1	なたね油	2		
	こいくちしょうゆ	2	みりん	2	カレー	10	カレー	10	なたね油	1				
	料理酒	1	ごま油	0.5	食塩	0.1	食塩	0.1						
	三温糖	1.3	食塩	0.1	さほのパン粉焼き	さほ	35	にんじんシリシリ	にんじん	20	ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草	10	
	ごま油	1	食塩	0.3	パン粉	5	たまねぎ	15	たまねぎ	5	にんじん	8		
	キャベツ	10	パン粉	5	パセリ	0.2	スイートコーン	1	スイートコーン	10	たまねぎ	10		
	こまつな	1	ノンエッグマヨネーズ	2	ノンエッグマヨネーズ	2	ごま油	1	ごま油	1	うすくちしょうゆ	1		
	にんじん	10	ノンエッグマヨネーズ	2	うすくちしょうゆ	0.2	食塩	0.1	食塩	0.1	ノンエッグマヨネーズ	1.5		
	しらす干し	3	おから	12	つの花の炒り煮	おから	12	おから	12	三温糖	0.5			
	かつお節	1	乾しいたけ	12	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	中華スープ	10		
三温糖	0.5	にんじん	10	さつまいも	10	さつまいも	10	さつまいも	10	わかめ	1			
		油揚げ	4	油揚げ	4	油揚げ	4	油揚げ	4	キャベツ	100			
		青ねぎ	2	青ねぎ	2	青ねぎ	2	青ねぎ	2	だし	4			
		なたね油	2	なたね油	2	なたね油	2	なたね油	2	みそ				
		うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2					
		三温糖	1	三温糖	1	三温糖	1	三温糖	1					
		みそ汁	15	みそ汁	15	みそ汁	15	みそ汁	15					
		はくさい	8	はくさい	8	はくさい	8	はくさい	8					
		木綿豆腐	100	木綿豆腐	100	木綿豆腐	100	木綿豆腐	100					
		だし	4	だし	4	だし	4	だし	4					
		みそ		みそ		みそ		みそ						
		ゼリー	20	ゼリー	20	ゼリー	20	ゼリー	20					