

[illegible]

日曜日	21日(木)			22日(金)			25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29日(金)		
献立名	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○五目豆 ○じゃがいものみそ汁 (はし)			○パ ○牛乳 ○コロッケ(ソース付き) ★そえ野菜 ○五目スープ (はし)			○ごはん ○牛乳 ○じゃがいものそばろ煮 ★はりはり煮 (はし)			○切干大根とじゃがいもの炊き込みごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○白玉のみそ汁 (はし)			○パ ○牛乳 ○さばの甘酢いため ○白菜スープ (はし)			○麦ごはん ○牛乳 ○すきやき ★もやしの梅風味 (はし)			○減量バターロール ○牛乳 ○和風カレーうどん ★れんこんサラダ (イタリアンドレッシング付) (はし)		
材料 および 使用量(g)	{ 米 110 ■ 水 米の1.5倍 鰯(塩麹漬60g) 1切 ● クッキングシート にんじん 13 ▲ (冷)きゅうり 9.1 ▲ (冷)大豆 19.5 ● 切り昆布 0.39 ● さとう 1.95 ■ みりん 0.65 こい口しょうゆ 2.6 けずりぶし 0.26 だし昆布 0.13 水 19.5 たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ じゃがいも 26 ■ こまつな 10 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143			{ コロッケ(60g) 1個 ■ なたね油(あげ油) 6 ■ 中濃ソース(10g) 1袋 キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ (鶏肉(もも)) 13 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ 緑豆太もやし 26 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156			{ 米 110 ■ 水 米の1.5倍 豚ひき肉 45.5 ● にんじん 26 ▲ たまねぎ 52 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 71.5 ■ (冷)きゅうり 9.1 ▲ さとう 3.9 ■ こい口しょうゆ 5.85 酒 1.95 水 0~26 かたくり粉 1.3 ■ 細切り昆布 1.3 ● 切干し大根 5.2 ▲ まぐろ油漬 19.5 ● (冷)粒コーン 19.5 ▲ こい口しょうゆ 2.6 さとう 1.95 ■ みりん 0.65 酢 2.6			{ 米 90 ■ 切干し大根 3.9 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 3.9 ● にんじん 9.1 ▲ さつまいも 26 ■ うす口しょうゆ 7.8 酒 1.04 みりん 1.3 水 6.5 水(煮汁とも)米の1.5倍 豚肉 39 ● 平天(スライス) 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ キャベツ 45.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ 土しょうが 0.26 ▲ さとう 1.56 ■ みりん 1.56 こい口しょうゆ 4.68 たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ (冷)白玉だんご 32.5 ■ わかめ(干) 0.26 ● 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143			{ さば(角切) 65 ● 酒 1.3 かたくり粉 5.2 ■ なたね油(あげ油) 6.5 ■ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ さとう 1.95 ■ 塩 0.052 酢 1.43 こい口しょうゆ 1.69 トマトケチャップ 5.85 ごま油 0.26 ■ かたくり粉 0.26 ■ はくさい 52 ▲ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ はるさめ 3.9 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156			{ 米 90 ■ 米粒麦米の20% 20% ■ 水 米+麦の1.55倍 牛肉 36 ● 根深ねぎ 12 ▲ 赤つきこんにゃく 24 たまねぎ 24 ▲ はくさい 54 ▲ にんじん 12 ▲ サラダ油 0.36 ■ (冷)焼き豆腐 36 ● すきやきふ 4.8 ■ さとう 3.6 ■ こい口しょうゆ 8.4 ハム(スライス) 19.5 ● にんじん 6.5 ▲ 緑豆太もやし 58.5 ▲ さとう 1.3 ■ うす口しょうゆ 1.56 酒 0.52 梅肉 1.3 ▲ 水 0~6.5			{ (冷)うどん 112 ■ 豚肉 32.5 ● サラダ油 0.26 ■ たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 5.2 ● カレー粉 1.04 こい口しょうゆ 6.5 みりん 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.78 水 169 かたくり粉 1.43 ■ まぐろ油漬 19.5 ● キャベツ 26 ▲ れんこん 26 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ (イタリアンドレッシング8ml) 1袋 ■		
エネルギー	710kcal			695kcal			782kcal			745kcal			839kcal			689kcal			688kcal		
たん白質	33.6g			22.0g			29.3g			30.7g			27.4g			31.5g			29.0g		
脂質	13.7g			23.6g			20.0g			14.6g			38.5g			16.2g			25.0g		
食塩相当量	2.6g			3.6g			1.8g			3.8g			3.2g			2.4g			3.5g		