

1月15日

1月16日

1月17日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| 白身魚の西京焼き | |
| 蓮根とごぼうのツナサラダ | |
| かぶのコンソメスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [白身魚の西京焼き] | |
| メルルーサ 40g | 1切 |
| みそ | 2.2 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 酒 | 2 |
| みりん | 0.9 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| [蓮根とごぼうのツナサラダ] | |
| 冷凍れんこん | 10 |
| マグロ油漬け | 10.72 |
| 冷凍ごぼう | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 6 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酢 | 0.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| [かぶのコンソメスープ] | |
| ベーコン | 5 |
| かぶ | 20 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 10 |
| パセリ(乾燥) | 0.05 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ミルクパン | |
| ポークビーンズ | |
| ごまサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [ポークビーンズ] | |
| 豚モモ肉 | 25 |
| ゆで大豆 | 11.37 |
| ミックスビーンズ | 8 |
| ソテーオニオン | 15 |
| じゃがいも | 25 |
| 玉葱 | 30 |
| にんじん | 12.5 |
| にんにく | 0.5 |
| パセリ(乾燥) | 0.67 |
| ホールトマト | 10 |
| トマトケチャップ | 8 |
| 赤ワイン | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| ウスターソース | 0.8 |
| みりん | 0.3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.02 |
| オリーブ油 | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ごまサラダ] | |
| はくさい | 30 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 香りごまドレッシング | 4.5 |
| すりごま | 1 |
| 食塩 | 0.1 |

| 献立名 | |
|------------|------|
| ご飯 | |
| 鶏のから揚げ | |
| かんころの煮しめ | |
| 厚揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鶏のからあげ] | |
| 鶏モモ肉 50g | 1ケ |
| しょうが | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| かたくり粉 | 5 |
| 揚げ油 | 3.5 |
| [かんころの煮しめ] | |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 切干大根 | 7 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [厚揚げのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 15 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍小松菜 | 10 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

1月18日

1月19日

1月22日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| あじフライ | |
| アーモンド和え | |
| じゃが芋とわかめの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [あじフライ] | |
| あじフライ(40g) | 1切 |
| 揚げ油 | 4 |
| [アーモンド和え] | |
| はくさい | 30 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| アーモンド(粉) | 1.07 |
| アーモンド(ダマ) | 1.07 |
| 三温糖 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| [じゃが芋とわかめのみそ汁] | |
| 玉葱 | 12 |
| じゃがいも | 20 |
| 冷凍えのき | 5 |
| カットわかめ | 0.5 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| [ご飯] | |
| 麻婆豆腐丼の具 | |
| バンバンジー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [麻婆豆腐丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 5 |
| にんにく | 0.5 |
| しょうが | 0.5 |
| 冷凍豆腐 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 12 |
| にんじん | 12.5 |
| ネギ | 3 |
| 干し椎茸 | 1 |
| たけのこ水煮 | 5 |
| がらスープ | 3 |
| テンメンジャン | 0.15 |
| コチジャン | 0.1 |
| 酒 | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| みりん | 0.6 |
| 赤だしみそ | 4 |
| みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| かたくり粉 | 2 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.5 |
| ごま油 | 0.3 |
| [バンバンジー] | |
| ささみ水煮 | 10 |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| すりごま | 1.55 |
| 棒々鶏トッピング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |

| 献立名 | |
|------------|------|
| ご飯 | |
| しゅうまい | |
| ひじきの炒め煮 | |
| 鶏だんごスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [しゅうまい] | |
| しゅうまい(18g) | 2ヶ |
| [ひじきの炒め煮] | |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| 干ひじき | 2.45 |
| こんにゃく | 12.5 |
| にんじん | 5.36 |
| ゆで大豆 | 8 |
| 三温糖 | 0.8 |
| こいくちしょうゆ | 1.7 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| みりん | 0.7 |
| 酒 | 0.35 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [鶏だんごスープ] | |
| 鶏肉団子 | 22 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| チンゲンツァイ | 4.55 |
| 春雨 | 2.5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.65 |
| サラダ油 | 0.3 |

1月23日

1月24日

1月25日

| 献立名 | |
|----------------|------|
| ご飯 | |
| きびなごのカリカリフライ | |
| 高菜炒め | |
| 水炊き風煮 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [きびなごのカリカリフライ] | |
| きびなごのカリカリフライ | 30 |
| 揚げ油 | 3 |
| [高菜炒め] | |
| 冷凍れんこん | 12 |
| キャベツ | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| たかな漬 | 14 |
| 冷凍いり卵 | 15 |
| いりごま | 2 |
| ごま油 | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 0.1 |
| 酒 | 0.3 |
| みりん | 0.3 |
| 三温糖 | 0.6 |
| [水炊き風煮] | |
| 鶏モモ肉 | 20 |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| はくさい | 30 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| ネギ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 1 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| がらスープ | 3 |

| 献立名 | |
|------------|-------|
| 小コッペパン | |
| パリパリ皿うどん | |
| フルーツ和え | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [小コッペパン] | |
| [パリパリ皿うどん] | |
| 揚げ中華麺(30g) | 1袋 |
| 豚モモ肉 | 20 |
| にんにく | 0.3 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| キャベツ | 20 |
| もやし | 15 |
| 玉葱 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍かまぼこ | 3 |
| きくらげ | 0.7 |
| ネギ | 2.8 |
| 食塩 | 0.2 |
| ウスターソース | 1.4 |
| がらスープ | 3 |
| オイスターソース | 0.5 |
| こしょう | 0.01 |
| 酒 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.9 |
| かたくり粉 | 2.5 |
| サラダ油 | 0.5 |
| [フルーツ和え] | |
| みかん缶 | 20 |
| 冷凍ミックスフルーツ | 23.5 |
| 冷凍マスカットゼリー | 15 |
| カットりんご | 8 |
| 上白糖 | 2.8 |
| 水 | 10 |
| 食塩 | 0.01 |

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| 豚肉の生姜焼き | |
| おかか和え | |
| さつま芋と大根のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [豚肉の生姜焼き] | |
| 豚モモ肉 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| しょうが | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 2.2 |
| 三温糖 | 2 |
| 食塩 | 0.02 |
| サラダ油 | 0.3 |
| かたくり粉 | 0.3 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 5.36 |
| かつお節 | 0.91 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [さつま芋と大根のみそ汁] | |
| さつまいも | 15 |
| だいこん | 10.42 |
| 冷凍油揚げ | 3 |
| こんにゃく | 8 |
| 玉葱 | 12 |
| ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

1月26日

1月29日

1月30日

| 献立名 | |
|----------|-------|
| ご飯 | |
| 筑前煮 | |
| 磯和え | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [筑前煮] | |
| 鶏モモ肉 | 30 |
| 冷凍里芋 | 25 |
| こんにゃく | 12.5 |
| れんこん | 15 |
| ごぼう | 15 |
| にんじん | 12.5 |
| たけのこ水煮 | 10 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| 干し椎茸 | 1 |
| 凍り豆腐 | 4.8 |
| 食塩 | 0.11 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 0.8 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [磯和え] | |
| きゅうり | 6 |
| にんじん | 5.36 |
| キャベツ | 16 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| もやし | 15 |
| 焼きのり | 0.5 |
| 上白糖 | 0.4 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| みりん | 0.3 |

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| 小黒糖パン | |
| 焼きぎょうざ | |
| もやしのナムル | |
| タイプーエン | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [小黒糖パン] | |
| [焼きぎょうざ] | |
| ぎょうざ | 2ケ |
| [もやしのナムル] | |
| ささみ水煮 | 5 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 12 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| 韓国ナムルドレッシング | 3.5 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| [タイプーエン] | |
| 豚モモ肉 | 20 |
| 冷凍かまぼこ | 8 |
| にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 |
| はくさい | 20 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| ネギ | 2.78 |
| 春雨 | 6 |
| きくらげ | 0.72 |
| しょうが | 0.2 |
| がらスープ | 3 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| オイスターソース | 0.16 |
| サラダ油 | 0.3 |
| ごま油 | 0.25 |

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ご飯 | |
| 白身魚の天ぷら | |
| にんじんしりしり | |
| もずく汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [白身魚の天ぷら] | |
| ホキ50g | 1切 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| 薄力粉 | 5 |
| かたくり粉 | 2 |
| 揚げ油 | 5 |
| [にんじんしりしり] | |
| 冷凍いり卵 | 8 |
| マグロ油漬け | 10.72 |
| にんじん | 20 |
| こんにゃく | 12.5 |
| うすくちしょうゆ | 0.7 |
| みりん | 0.7 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| ごま油 | 0.2 |
| [もずく汁] | |
| もずく | 11.37 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍小松菜 | 11.91 |
| 冷凍えのき | 5 |
| だし昆布 | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |

1月31日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ご飯 | |
| とんかつ | |
| 梅肉和え | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [とんかつ] | |
| とんかつ (50g) | 1ヶ |
| 揚げ油 | 5 |
| [梅肉和え] | |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 5.36 |
| 練り梅 | 0.4 |
| 乾燥梅 | 0.24 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 酢 | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| [野菜スープ] | |
| にんじん | 5 |
| ベーコン | 3 |
| はくさい | 20 |
| 玉葱 | 12 |
| パセリ(乾燥) | 0.08 |
| がらスープ | 3 |
| 白ワイン | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.25 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.2 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

1月10日

1月11日

1月12日

| 献立名 | |
|-------------|------|
| ご飯 | |
| 豚肉の磯辺揚げ | |
| 茎わかめのきんぴら | |
| 豆腐のすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [豚肉の磯辺揚げ] | |
| 豚ひれ肉 40g | 1ケ |
| しょうが | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| 酒 | 0.9 |
| かたくり粉 | 5.8 |
| あおのり | 0.2 |
| 揚げ油 | 4 |
| [茎わかめのきんぴら] | |
| 茎わかめ | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 冷凍ごぼう | 10 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| すりごま | 0.55 |
| いりごま | 0.55 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| みりん | 0.8 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [豆腐のすまし汁] | |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| 冷凍かまぼこ | 5 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| カットわかめ | 0.55 |
| だし昆布 | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.34 |
| うすくちしょうゆ | 1.35 |

| 献立名 | |
|----------|-------|
| ご飯 | |
| 鶏の照り焼き | |
| たくあん和え | |
| 大根のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鶏の照り焼き] | |
| 鶏モモ肉 60g | 1ケ |
| しょうが | 0.3 |
| 酒 | 1 |
| 食塩 | 0.1 |
| こいくちしょうゆ | 1.8 |
| みりん | 0.7 |
| 三温糖 | 0.7 |
| かたくり粉 | 0.2 |
| [たくあん和え] | |
| 千切だいこん漬 | 5 |
| はくさい | 30 |
| キャベツ | 16.66 |
| にんじん | 5.36 |
| いりごま | 1.55 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| 三温糖 | 0.3 |
| みりん | 0.3 |
| [大根の味噌汁] | |
| 冷凍油揚げ | 4.69 |
| だいこん | 20 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| ネギ | 2.78 |
| 削りぶし | 1 |
| 煮干し | 1 |
| みそ | 8 |

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| [ご飯] | |
| キーマカレー | |
| ブロッコリーサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [キーマカレー] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| 玉葱 | 35 |
| ソテーオニオン | 15 |
| ミックスビーンズ | 10 |
| にんじん | 8.93 |
| まめプラス | 3 |
| にんにく | 0.3 |
| しょうが | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| ホールトマト | 8 |
| 粉チーズ | 1.07 |
| カレールーフレーク | 7.15 |
| ディナーカレーフレーク | 2.78 |
| トマトケチャップ | 4.5 |
| ウスターソース | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 |
| 赤ワイン | 1.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| [ブロッコリーサラダ] | |
| キャベツ | 16.66 |
| ブロッコリー | 12 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| にんじん | 5.36 |
| ささみ水煮 | 7 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 野菜いっぱい和風ドレッシング | 4.5 |

1月18日

| 献立名 | |
|------------|------|
| ご飯 | |
| しゅうまい | |
| ひじきの炒め煮 | |
| 鶏だんごスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [しゅうまい] | |
| しゅうまい(18g) | 2ケ |
| [ひじきの炒め煮] | |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| 干ひじき | 2.45 |
| こんにゃく | 12.5 |
| にんじん | 5.36 |
| ゆで大豆 | 8 |
| 三温糖 | 0.8 |
| こいくちしょうゆ | 1.7 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| みりん | 0.7 |
| 酒 | 0.35 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [鶏だんごスープ] | |
| 鶏肉団子 | 22 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| チンゲンツァイ | 4.55 |
| 春雨 | 2.5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.65 |
| サラダ油 | 0.3 |

1月19日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| あじフライ | |
| アーモンド和え | |
| じゃが芋とわかめの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [あじフライ] | |
| あじフライ(40g) | 1切 |
| 揚げ油 | 4 |
| [アーモンド和え] | |
| はくさい | 30 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| アーモンド(粉) | 1.07 |
| アーモンド(ダマ) | 1.07 |
| 三温糖 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| [じゃが芋とわかめのみそ汁] | |
| 玉葱 | 12 |
| じゃがいも | 20 |
| 冷凍えのき | 5 |
| カットわかめ | 0.5 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

1月22日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| [ご飯] | |
| 麻婆豆腐丼の具 | |
| バンバンジー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [麻婆豆腐丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 5 |
| にんにく | 0.5 |
| しょうが | 0.5 |
| 冷凍豆腐 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 12 |
| にんじん | 12.5 |
| ネギ | 3 |
| 干し椎茸 | 1 |
| たけのこ水煮 | 5 |
| がらスープ | 3 |
| テンメンジャン | 0.15 |
| コチジャン | 0.1 |
| 酒 | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| みりん | 0.6 |
| 赤だしみそ | 4 |
| みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| かたくり粉 | 2 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.5 |
| ごま油 | 0.3 |
| [バンバンジー] | |
| ささみ水煮 | 10 |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| すりごま | 1.55 |
| 棒々鶏ドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |

1月23日

1月24日

1月25日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| 豚肉の生姜焼き | |
| おかか和え | |
| さつま芋と大根のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [豚肉の生姜焼き] | |
| 豚モモ肉 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| しょうが | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 2.2 |
| 三温糖 | 2 |
| 食塩 | 0.02 |
| サラダ油 | 0.3 |
| かたくり粉 | 0.3 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 5.36 |
| かつお節 | 0.91 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [さつま芋と大根のみそ汁] | |
| さつまいも | 15 |
| だいこん | 10.42 |
| 冷凍油揚げ | 3 |
| こんにゃく | 8 |
| 玉葱 | 12 |
| ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 献立名 | |
|----------------|------|
| ご飯 | |
| きびなごのカリカリフライ | |
| 高菜炒め | |
| 水炊き風煮 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [きびなごのカリカリフライ] | |
| きびなごのカリカリフライ | 30 |
| 揚げ油 | 3 |
| [高菜炒め] | |
| 冷凍れんこん | 12 |
| キャベツ | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| たかな漬 | 14 |
| 冷凍いり卵 | 15 |
| いりごま | 2 |
| ごま油 | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 0.1 |
| 酒 | 0.3 |
| みりん | 0.3 |
| 三温糖 | 0.6 |
| [水炊き風煮] | |
| 鶏モモ肉 | 20 |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| はくさい | 30 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| ネギ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 1 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| がらスープ | 3 |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 献立名 | |
|------------|-------|
| 小コッペパン | |
| パリパリ皿うどん | |
| フルーツ和え | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [小コッペパン] | |
| [パリパリ皿うどん] | |
| 揚げ中華麺(30g) | 1袋 |
| 豚モモ肉 | 20 |
| にんにく | 0.3 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| キャベツ | 20 |
| もやし | 15 |
| 玉葱 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍かまぼこ | 3 |
| きくらげ | 0.7 |
| ネギ | 2.8 |
| 食塩 | 0.2 |
| ウスターソース | 1.4 |
| がらスープ | 3 |
| オイスターソース | 0.5 |
| こしょう | 0.01 |
| 酒 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.9 |
| かたくり粉 | 2.5 |
| サラダ油 | 0.5 |
| [フルーツ和え] | |
| みかん缶 | 20 |
| 冷凍ミックスフルーツ | 23.5 |
| 冷凍マスカットゼリー | 15 |
| カットりんご | 8 |
| 上白糖 | 2.8 |
| 水 | 10 |
| 食塩 | 0.01 |
| | |
| | |
| | |
| | |

1月15日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ミルクパン | |
| ポークビーンズ | |
| ごまサラダ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ミルクパン] | |
| [ポークビーンズ] | |
| 豚モモ肉 | 25 |
| ゆで大豆 | 11.37 |
| ミックスビーンズ | 8 |
| ソテーオニオン | 15 |
| じゃがいも | 25 |
| 玉葱 | 30 |
| にんじん | 12.5 |
| にんにく | 0.5 |
| パセリ(乾燥) | 0.67 |
| ホールトマト | 10 |
| トマトケチャップ | 8 |
| 赤ワイン | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| ウスターソース | 0.8 |
| みりん | 0.3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.02 |
| オリーブ油 | 0.3 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ごまサラダ] | |
| はくさい | 30 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 香りごまドレッシング | 4.5 |
| すりごま | 1 |
| 食塩 | 0.1 |

1月16日

| 献立名 | |
|------------|------|
| ご飯 | |
| 鶏のから揚げ | |
| かんころの煮しめ | |
| 厚揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [鶏のからあげ] | |
| 鶏モモ肉 50g | 1ケ |
| しょうが | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| かたくり粉 | 5 |
| 揚げ油 | 3.5 |
| [かんころの煮しめ] | |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| こんにゃく | 12.5 |
| 切干大根 | 7 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [厚揚げの味噌汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 15 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍小松菜 | 10 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

1月17日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| 白身魚の西京焼き | |
| 蓮根とごぼうのツナサラダ | |
| かぶのコンソメスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [白身魚の西京焼き] | |
| メルルーサ 40g | 1切 |
| みそ | 2.2 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 酒 | 2 |
| みりん | 0.9 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| [蓮根とごぼうのツナサラダ] | |
| 冷凍れんこん | 10 |
| マグロ油漬 | 10.72 |
| 冷凍ごぼう | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 卵不使用マヨネーズ風味調味料 | 6 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 酢 | 0.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| [かぶのコンソメスープ] | |
| ベーコン | 5 |
| かぶ | 20 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 10 |
| パセリ(乾燥) | 0.05 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

1月18日

| 献立名 | |
|-----------|-------|
| [ご飯] | |
| 麻婆豆腐丼の具 | |
| バンバンジー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [麻婆豆腐丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 5 |
| にんにく | 0.5 |
| しょうが | 0.5 |
| 冷凍豆腐 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| ソテーオニオン | 12 |
| にんじん | 12.5 |
| ネギ | 3 |
| 干し椎茸 | 1 |
| たけのこ水煮 | 5 |
| がらスープ | 3 |
| テンメンジャン | 0.15 |
| コチジャン | 0.1 |
| 酒 | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| みりん | 0.6 |
| 赤だしみそ | 4 |
| みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| かたくり粉 | 2 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.01 |
| サラダ油 | 0.5 |
| ごま油 | 0.3 |
| [バンバンジー] | |
| ささみ水煮 | 10 |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 16.66 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| すりごま | 1.55 |
| 棒々鶏トッピング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |

1月19日

| 献立名 | |
|------------|------|
| ご飯 | |
| しゅうまい | |
| ひじきの炒め煮 | |
| 鶏だんごスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [しゅうまい] | |
| しゅうまい(18g) | 2ケ |
| [ひじきの炒め煮] | |
| 冷凍さつま揚げ | 5 |
| 干ひじき | 2.45 |
| こんにゃく | 12.5 |
| にんじん | 5.36 |
| ゆで大豆 | 8 |
| 三温糖 | 0.8 |
| こいくちしょうゆ | 1.7 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| みりん | 0.7 |
| 酒 | 0.35 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [鶏だんごスープ] | |
| 鶏肉団子 | 22 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍えのき | 5 |
| チンゲンツァイ | 4.55 |
| 春雨 | 2.5 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.65 |
| サラダ油 | 0.3 |

1月22日

| 献立名 | |
|----------------|-------|
| ご飯 | |
| あじフライ | |
| アーモンド和え | |
| じゃが芋とわかめの味噌汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [あじフライ] | |
| あじフライ(40g) | 1切 |
| 揚げ油 | 4 |
| [アーモンド和え] | |
| はくさい | 30 |
| もやし | 15 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| アーモンド(粉) | 1.07 |
| アーモンド(ダマ) | 1.07 |
| 三温糖 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 0.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| [じゃが芋とわかめのみそ汁] | |
| 玉葱 | 12 |
| じゃがいも | 20 |
| 冷凍えのき | 5 |
| カットわかめ | 0.5 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

1月23日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| 小コッペパン | |
| パリパリ皿うどん | |
| フルーツ和え | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [小コッペパン] | |
| [パリパリ皿うどん] | |
| 揚げ中華麺(30g) | 1袋 |
| 豚モモ肉 | 20 |
| にんにく | 0.3 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| キャベツ | 20 |
| もやし | 15 |
| 玉葱 | 16.67 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍かまぼこ | 3 |
| きくらげ | 0.7 |
| ネギ | 2.8 |
| 食塩 | 0.2 |
| ウスターソース | 1.4 |
| がらスープ | 3 |
| オイスターソース | 0.5 |
| こしょう | 0.01 |
| 酒 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.9 |
| かたくり粉 | 2.5 |
| サラダ油 | 0.5 |
| [フルーツ和え] | |
| みかん缶 | 20 |
| 冷凍ミックスフルーツ | 23.5 |
| 冷凍マスカットゼリー | 15 |
| カットりんご | 8 |
| 上白糖 | 2.8 |
| 水 | 10 |
| 食塩 | 0.01 |

1月24日

| 献立名 | |
|---------------|-------|
| ご飯 | |
| 豚肉の生姜焼き | |
| おかか和え | |
| さつま芋と大根のみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [豚肉の生姜焼き] | |
| 豚モモ肉 | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| しょうが | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 2.2 |
| 三温糖 | 2 |
| 食塩 | 0.02 |
| サラダ油 | 0.3 |
| かたくり粉 | 0.3 |
| [おかか和え] | |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 5.36 |
| かつお節 | 0.91 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [さつま芋と大根のみそ汁] | |
| さつまいも | 15 |
| だいこん | 10.42 |
| 冷凍油揚げ | 3 |
| こんにゃく | 8 |
| 玉葱 | 12 |
| ネギ | 2.78 |
| 煮干し | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| みそ | 8 |

1月25日

| 献立名 | |
|----------------|------|
| ご飯 | |
| きびなごのカリカリフライ | |
| 高菜炒め | |
| 水炊き風煮 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [きびなごのカリカリフライ] | |
| きびなごのカリカリフライ | 30 |
| 揚げ油 | 3 |
| [高菜炒め] | |
| 冷凍れんこん | 12 |
| キャベツ | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| たかな漬 | 14 |
| 冷凍いり卵 | 15 |
| いりごま | 2 |
| ごま油 | 0.3 |
| こいくちしょうゆ | 0.1 |
| 酒 | 0.3 |
| みりん | 0.3 |
| 三温糖 | 0.6 |
| [水炊き風煮] | |
| 鶏モモ肉 | 20 |
| 冷凍豆腐 | 20 |
| はくさい | 30 |
| 干し椎茸 | 0.5 |
| 冷凍えのき | 5 |
| ネギ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 1 |
| みりん | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| がらスープ | 3 |

1月26日

| 献立名 | |
|-------------|-------|
| 小黒糖パン | |
| 焼きぎょうざ | |
| もやしのナムル | |
| タイピーエン | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [小黒糖パン] | |
| [焼きぎょうざ] | |
| ぎょうざ | 2ヶ |
| [もやしのナムル] | |
| ささみ水煮 | 5 |
| にんじん | 5.36 |
| もやし | 15 |
| キャベツ | 12 |
| 冷凍小松菜 | 16.67 |
| 韓国ナムルドレッシング | 3.5 |
| すりごま | 0.55 |
| 食塩 | 0.1 |
| [タイピーエン] | |
| 豚モモ肉 | 20 |
| 冷凍かまぼこ | 8 |
| にんじん | 5.36 |
| 玉葱 | 12 |
| はくさい | 20 |
| たけのこ水煮 | 7.9 |
| ネギ | 2.78 |
| 春雨 | 6 |
| きくらげ | 0.72 |
| しょうが | 0.2 |
| がらスープ | 3 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| オイスターソース | 0.16 |
| サラダ油 | 0.3 |
| ごま油 | 0.25 |

1月29日

| 献立名 | |
|------------|-------|
| ご飯 | |
| 白身魚の天ぷら | |
| にんじんしりしり | |
| もずく汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [白身魚の天ぷら] | |
| ホキ50g | 1切 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| 薄力粉 | 5 |
| かたくり粉 | 2 |
| 揚げ油 | 5 |
| [にんじんしりしり] | |
| 冷凍いり卵 | 8 |
| マグロ油漬け | 10.72 |
| にんじん | 20 |
| こんにゃく | 12.5 |
| うすくちしょうゆ | 0.7 |
| みりん | 0.7 |
| 酒 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| ごま油 | 0.2 |
| [もずく汁] | |
| もずく | 11.37 |
| 玉葱 | 12 |
| 冷凍小松菜 | 11.91 |
| 冷凍えのき | 5 |
| だし昆布 | 1 |
| 削りぶし | 1 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |

1月30日

| 献立名 | |
|----------|-------|
| ご飯 | |
| 筑前煮 | |
| 磯和え | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ご飯] | |
| [筑前煮] | |
| 鶏モモ肉 | 30 |
| 冷凍里芋 | 25 |
| こんにゃく | 12.5 |
| れんこん | 15 |
| ごぼう | 15 |
| にんじん | 12.5 |
| たけのこ水煮 | 10 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| 干し椎茸 | 1 |
| 凍り豆腐 | 4.8 |
| 食塩 | 0.11 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 0.8 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [磯和え] | |
| きゅうり | 6 |
| にんじん | 5.36 |
| キャベツ | 16 |
| 冷凍ほうれん草 | 16.67 |
| もやし | 15 |
| 焼きのり | 0.5 |
| 上白糖 | 0.4 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| みりん | 0.3 |

