

4月18日

4月19日

4月22日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ照焼ソース	
磯和え	
ちんげんさいのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
かたくり粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[磯和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
焼きもみのり	0.5
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[ちんげんさいのみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
チンゲンツァイ	10
玉葱	12
冷凍豆腐	15
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	30
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	15
にんじん	15
にんにく	0.5
しょうが	0.3
ホールトマトカットピロー	5
カレールウフレーク	11
赤ワイン	1.5
ウスターソース	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
食塩	0.2
こしょう	0.01
カレー粉	0.1
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
マグロ油漬け	10
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
きゅうり	8
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	3.5
食塩	0.1
[いちごゼリー]	
いちごゼリー	1個

献立名	
ご飯	
鶏の塩から揚げ	
もやしの炒め物	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の塩から揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	5.5
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
突きこんにゃく	12.5
冷凍ほうれん草	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.6
食塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
玉葱	12
冷凍えのき	7
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月26日

4月30日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかか和え	
豆乳麺のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	60
玉葱	5
中ネギ	1.5
オリーブ油	0.3
うま塩ドレッシング	5
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
[ほうれん草のおかか和え]	
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
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.1
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

献立名	
(ご飯)	
牛丼の具	
里芋のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[牛丼の具]	
牛モモ肉	30
玉葱	30
突きこんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[里芋のみそ汁]	
冷凍里芋	25
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月9日

4月10日

4月11日

献立名	
ご飯	
新じゃがのそぼろ煮	
キャベツとわかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[新じゃがのそぼろ煮]	
豚ひき肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.5
突きこんにゃく	12.5
凍り豆腐	4.67
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	0.8
サラダ油	0.3
三温糖	1.8
みりん	0.9
酒	1.2
こいくちしょうゆ	5
うすくちしょうゆ	0.4
[キャベツとわかめの酢の物]	
オーシャンキング	8
きゅうり	9.62
キャベツ	16.66
カットわかめ	0.5
もやし	15
穀物酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1.2
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	0.9
食塩	0.1
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
水	2
[ドレッシング和え]	
切干大根	2
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャストレッシング	4
食塩	0.1
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍えのき	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
酒	1.2
三温糖	1.4
サラダ油	0.5
[野菜炒め]	
キャベツ	20
突きこんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.8
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.3
サラダ油	0.3
[小松菜のみそ汁]	
冷凍こまつな	10
冷凍えのき	7
玉葱	15
冷凍油揚げ	5
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月18日

4月19日

4月22日

献立名	
ご飯	
鶏の塩から揚げ	
もやしの炒め物	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の塩から揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	5.5
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
突きこんにゃく	12.5
冷凍ほうれん草	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.6
食塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
玉葱	12
冷凍えのき	7
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
ハンバーグ照焼ソース	
磯和え	
ちんげんさいのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
かたくり粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[磯和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
焼きもみのり	0.5
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[ちんげんさいのみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
チンゲンツァイ	10
玉葱	12
冷凍豆腐	15
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	30
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	15
にんじん	15
にんにく	0.5
しょうが	0.3
ホールトマトカットピロー	5
カレールウフレーク	11
赤ワイン	1.5
ウスターソース	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
食塩	0.2
こしょう	0.01
カレー粉	0.1
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
マグロ油漬け	10
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
きゅうり	8
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	3.5
食塩	0.1
[いちごゼリー]	
いちごゼリー	1個

4月23日

4月24日

4月25日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
きんぴらごぼう	
だいこんのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚天ぷら	1個
揚げ油	4
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	22
にんじん	5.36
突きこんにゃく	12.5
豚モモ	8
いりごま	0.55
すりごま	1.55
ごま油	0.4
うすくちしょうゆ	1.8
三温糖	0.8
酒	0.7
みりん	0.55
[だいこんのみそ汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
だいこん	18
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
焼きぎょうざ	
春雨の中華あえ	
たけのこのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼きぎょうざ]	
ぎょうざ	2個
[春雨の中華あえ]	
ロースハム	5
にんじん	5.36
切干大根	2
きくらげ	0.6
きゅうり	10
冷凍コーン	5
緑豆はるさめ	3
すりごま	0.55
穀物酢	1.35
上白糖	1.13
うすくちしょうゆ	1.69
食塩	0.11
ごま油	0.5
[たけのこのスープ]	
鶏肉団子	15
たけのこ水煮	16.66
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍こまつな	8
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.7
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[スパゲティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.5
ウインナー	10
玉葱	25
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
青ピーマン	5
にんにく	0.3
トマトピューレ	10
トマトケチャップ	10
赤ワイン	1.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
中濃ソース	1.5
サラダ油	0.2
[イタリアンサラダ]	
ささみ水煮	8
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍枝豆	5
冷凍ほうれん草	10
イタリアンドレッシング	4
食塩	0.1

4月26日

4月30日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこんのサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ	1ケ
揚げ油	4
[れんこんのサラダ]	
マグロ油漬け	5
冷凍れんこん	20
キャベツ	10
にんじん	5
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4
食塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.55
玉葱	18
冷凍豆腐	15
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
食塩	0.3

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかか和え	
豆乳麺のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	60
玉葱	5
中ネギ	1.5
オリーブ油	0.3
うま塩ドレッシング	5
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
[ほうれん草のおかか和え]	
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
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.1
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

4月9日

4月10日

4月11日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
玉葱	20
しょうが	1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
酒	1.2
三温糖	1.4
サラダ油	0.5
[野菜炒め]	
キャベツ	20
突きこんにやく	12.5
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.8
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.3
サラダ油	0.3
[小松菜のみそ汁]	
冷凍こまつな	10
冷凍えのき	7
玉葱	15
冷凍油揚げ	5
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
新じゃがのそばろ煮	
キャベツとわかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[新じゃがのそばろ煮]	
豚ひき肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.5
突きこんにやく	12.5
凍り豆腐	4.67
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	0.8
サラダ油	0.3
三温糖	1.8
みりん	0.9
酒	1.2
こいくちしょうゆ	5
うすくちしょうゆ	0.4
[キャベツとわかめの酢の物]	
オーシャンキング	8
きゅうり	9.62
キャベツ	16.66
カットわかめ	0.5
もやし	15
穀物酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1.2
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	0.9
食塩	0.1
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
酒	0.9
水	2
[ドレッシング和え]	
切干大根	2
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャストレッシング	4
食塩	0.1
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍えのき	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月15日

4月16日

4月17日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス(具)	
マカロニスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライスの具]	
まめプラス	2
鶏モモ肉	17.5
鶏むね肉	17.5
ソテーオニオン	15
玉葱	17
にんじん	10
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	1
がらスープ	2
赤ワイン	0.8
三温糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[マカロニスープ]	
ウインナー	6.25
玉葱	12
冷凍こまつな	7.15
冷凍コーン	5
野菜入りマカロニ	5
にんじん	5
キャベツ	12
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
白ワイン	0.8
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
さばの竜田揚げ	
茎わかめの和え物	
じゃが芋とえのきのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの竜田揚げ]	
さば(40g)	1切
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
かたくり粉	5
揚げ油	4
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	8
茎わかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
[じゃが芋とえのきのみそ汁]	
じゃがいも	15
玉葱	12
冷凍えのき	8
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豆腐しゅうまい	
野菜のごま和え	
吉野汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐しゅうまい]	
豆腐しゅうまい	2個
[野菜のごま和え]	
冷凍こまつな	16.67
もやし	15
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
[吉野汁]	
鶏モモ肉	8.33
だいこん	14.59
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.14
冷凍ほうれん草	5.56
突きこんにゃく	12.49
削りぶし	1
だし昆布	1
くず粉	2
うすくちしょうゆ	1.3
こいくちしょうゆ	0.3
食塩	0.2
酒	0.6
サラダ油	0.2

4月18日

4月19日

4月22日

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
ツナサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	30
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	15
にんじん	15
にんにく	0.5
しょうが	0.3
ホールトマトカットピロー	5
カレールウフレーク	11
赤ワイン	1.5
ウスターソース	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
食塩	0.2
こしょう	0.01
カレー粉	0.1
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
マグロ油漬け	10
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
きゅうり	8
冷凍コーン	5
青じそドレッシング	3.5
食塩	0.1
[いちごゼリー]	
いちごゼリー	1個

献立名	
ご飯	
鶏の塩から揚げ	
もやしの炒め物	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の塩から揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	5.5
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
突きこんにゃく	12.5
冷凍ほうれん草	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.6
食塩	0.15
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
玉葱	12
冷凍えのき	7
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
ハンバーグ照焼ソース	
磯和え	
ちんげんさいのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ照焼ソース]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
ソテーオニオン	20
まめプラス	6.25
パン粉	1
かたくり粉	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[磯和え]	
きゅうり	9.62
にんじん	5.36
キャベツ	20
もやし	15
焼きもみのり	0.5
上白糖	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
食塩	0.1
[ちんげんさいのみそ汁]	
冷凍油揚げ	4.69
チンゲンツァイ	10
玉葱	12
冷凍豆腐	15
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月23日

4月24日

4月25日

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[スパゲティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.5
ウインナー	10
玉葱	25
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
青ピーマン	5
にんにく	0.3
トマトピューレ	10
トマトケチャップ	10
赤ワイン	1.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
中濃ソース	1.5
サラダ油	0.2
[イタリアンサラダ]	
ささみ水煮	8
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍枝豆	5
冷凍ほうれん草	10
イタリアンドレッシング	4
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
きんぴらごぼう	
だいこんのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚天ぷら	1個
揚げ油	4
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	22
にんじん	5.36
突きこんにゃく	12.5
豚モモ	8
いりごま	0.55
すりごま	1.55
ごま油	0.4
うすくちしょうゆ	1.8
三温糖	0.8
酒	0.7
みりん	0.55
[だいこんのみそ汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
だいこん	18
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
焼きぎょうざ	
春雨の中華あえ	
たけのこのスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼きぎょうざ]	
ぎょうざ	2個
[春雨の中華あえ]	
ロースハム	5
にんじん	5.36
切干大根	2
きくらげ	0.6
きゅうり	10
冷凍コーン	5
緑豆はるさめ	3
すりごま	0.55
穀物酢	1.35
上白糖	1.13
うすくちしょうゆ	1.69
食塩	0.11
ごま油	0.5
[たけのこのスープ]	
鶏肉団子	15
たけのこ水煮	16.66
玉葱	12
にんじん	5.36
冷凍こまつな	8
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.7
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

4月26日

4月30日

献立名	
(ご飯)	
牛丼の具	
里芋のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[牛丼の具]	
牛モモ肉	30
玉葱	30
突きこんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[里芋のみそ汁]	
冷凍里芋	25
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこんのサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ	1ケ
揚げ油	4
[れんこんのサラダ]	
マグロ油漬け	5
冷凍れんこん	20
キャベツ	10
にんじん	5
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4
食塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.55
玉葱	18
冷凍豆腐	15
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
食塩	0.3