

[illegible]

12月3日	
献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
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	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干ししいたけ	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
本みりん	0.6
砂糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	16
もやし	15
きゅうり	5
切干大根	2
棒々鶏 ^{ドレッシング}	4
食塩	0.1
ごま	2.1

[illegible]

12月5日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
白菜のアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
豚モモ	28
じゃがいも	50
たまねぎ	30
こんにゃく	12.5
にんじん	12.5
冷凍いんげん	3
凍り豆腐	4.39
酒	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	25
もやし	16
冷凍ほうれん草	14
にんじん	5
アーモンド(粉)	1
アーモンド(ダース)	1
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

12月6日

献立名	
ミルクパン	
メンチカツ	
イタリアンサラダ	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[メンチカツ]	
メンチカツ60g	1個
揚げ油	6
[イタリアンサラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	15
ブロッコリー	10
きゅうり	8
にんじん	5
冷凍コーン	5
イタリアンドレッシング	4
食塩	0.1
[ほうれん草のスープ]	
ウインナー	6
だいこん	15
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	10
がらスープ	3
白ワイン	0.5
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月9日

献立名	
ご飯	
さばの照り焼き	
ひじきの炒め煮	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの照り焼き]	
さば 40g	1個
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
三温糖	0.5
本みりん	0.5
かたくり粉	0.3
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ひじき	2.2
こんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍えだまめ	5
こいくちしょうゆ	1.7
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
本みりん	0.7
酒	0.3
サラダ油	0.3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	18
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月10日

献立名	
ご飯	
鶏のみぞれ煮	
かぶとみかんのさっぱりサラダ	
サツマイモとリンコンのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のみぞれ煮]	
鶏モモ肉 50 g	1 個
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	6
だいこん	10
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.7
三温糖	0.7
酢	0.2
かたくり粉	0.2
[かぶとみかんのさっぱりサラダ]	
かぶ	10
みかん缶詰	15
キャベツ	17
きゅうり	5
にんじん	5
かんきつドレッシング	4
食塩	0.1
[サツマイモとリンコンのみそ汁]	
冷凍豆腐	10
さつまいも	20
はくさい	10
冷凍れんこん	8
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月11日

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
カラフルサラダ	
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
ウインナー	12
たまねぎ	30
にんじん	12
青ピーマン	4
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
中濃ソース	1
赤ワイン	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
サラダ油	0.3
[カラフルサラダ]	
鶏ささみ水煮	6
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
冷凍えだまめ	6
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

12月12日

献立名	
ご飯	
さんまのおかか煮	
こまツナ炒め	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのおかか煮]	
さんまおかか煮40 g	1 個
[こまツナ炒め]	
まぐろ油漬け	5
冷凍小松菜	16
もやし	15
こんにゃく	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[だんご汁]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	20
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
干しいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.5
酒	0.5
食塩	0.2

12月13日

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ焼き	
ごま昆布あえ	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のみそ焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
みそ	3
こいくちしょうゆ	1
酒	1
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
[ごま昆布あえ]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	17
にんじん	5
切干大根	2.5
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
ごま	0.5
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	17
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.56
食塩	0.3

12月16日

献立名	
(ご飯)	
中華丼	
大根サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ	35
冷凍えび	12
冷凍かまぼこ	7
はくさい	35
たまねぎ	15
たけのこ水煮	12
にんじん	5
中ねぎ	3
にんにく	0.3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	1
ウスターソース	1
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	1.5
[大根サラダ]	
だいこん	20
キャベツ	17
きゅうり	10
冷凍コーン	7
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1

12月17日

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢がらめ	
野菜ソテー	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢がらめ]	
ホキ 40g	1個
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	6
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2
酢	1.3
三温糖	1
ごま油	0.2
かたくり粉	0.3
[野菜ソテー]	
鶏もも肉	8
もやし	16
キャベツ	12
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[わかめスープ]	
カットわかめ	1
たまねぎ	15
冷凍えのき	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月18日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
和風ごまサラダ	
麴のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	10.42
豚ひき肉	35
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[和風ごまサラダ]	
ロースハム	3
冷凍ほうれん草	17
キャベツ	17
きゅうり	10
にんじん	5
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	0.5
[麴のすまし汁]	
おわら麴	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5

12月19日

献立名	
(ご飯)	
根菜カレー	
海藻サラダ	
チョコケーキ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[根菜カレー]	
豚モモ	25
さつまいも	25
たまねぎ	25
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
冷凍れんこん	12
ごぼう	6
ホールトマト	6
にんにく	0.3
しょうが	0.3
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
こいくちしょうゆ	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	16
もやし	16
冷凍えだまめ	6
冷凍コーン	5
海藻ミックス	1
食塩	0.1
青じそドレッシング	3.2
[チョコケーキ]	
チョコケーキ	1個

12月20日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
もやしのソテー	
かぼちゃの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉 50g	1個
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
かたくり粉	5
揚げ油	6
[もやしのソテー]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
にら	3
冷凍コーン	7
にんじん	6
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
白こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[かぼちゃの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
かぼちゃ	25
たまねぎ	15
カットわかめ	0.7
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月23日

献立名	
ご飯	
ぶりフライ	
白菜のごま和え	
雑煮風すまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ぶりフライ]	
ぶりフライ50g	1個
揚げ油	5
[白菜のごま和え]	
はくさい	30
もやし	12
冷凍小松菜	20
にんじん	5
ごま	2
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
[雑煮風すまし汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍かまぼこ	5
すいとん	20
冷凍ほうれん草	8
干ししいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
酒	0.5
食塩	0.1

12月2日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
じゃがいものきんぴら	
ほうれん草の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ 50g	1 個
揚げ油	5
[じゃがいものきんぴら]	
豚モモ	5
じゃがいも	18.58
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7
にんじん	5
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.8
本みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[ほうれん草の味噌汁]	
おわら麴	1.5
たまねぎ	15
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのき	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月3日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
卵入り春雨サラダ	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[卵入り春雨サラダ]	
冷凍錦糸卵	6
オーシャンキング	5
はるさめ	5
もやし	17
にんじん	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	1
食塩	0.1
ごま油	0.3
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月4日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
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	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干しいたけ	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
本みりん	0.6
砂糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	16
もやし	15
きゅうり	5
切干大根	2
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	2.1

12月5日

献立名	
ご飯	
さばの照り焼き	
ひじきの炒め煮	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの照り焼き]	
さば 40g	1 個
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
三温糖	0.5
本みりん	0.5
かたくり粉	0.3
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ひじき	2.2
こんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍えだまめ	5
こいくちしょうゆ	1.7
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
本みりん	0.7
酒	0.3
サラダ油	0.3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	18
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月6日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
白菜のアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
豚モモ	28
じゃがいも	50
たまねぎ	30
こんにゃく	12.5
にんじん	12.5
冷凍いんげん	3
凍り豆腐	4.39
酒	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	25
もやし	16
冷凍ほうれん草	14
にんじん	5
アーモンド(粉)	1
アーモンド(アイス)	1
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

12月9日

献立名	
ミルクパン	
メンチカツ	
イタリアンサラダ	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[メンチカツ]	
メンチカツ60g	1 個
揚げ油	6
[イタリアンサラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	15
ブロッコリー	10
きゅうり	8
にんじん	5
冷凍コーン	5
イタリアンドレッシング	4
食塩	0.1
[ほうれん草のスープ]	
ウインナー	6
だいこん	15
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	10
がらスープ	3
白ワイン	0.5
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月10日

献立名	
ご飯	
さんまのおかか煮	
こまツナ炒め	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのおかか煮]	
さんまおかか煮40 g	1 個
[こまツナ炒め]	
まぐろ油漬け	5
冷凍小松菜	16
もやし	15
こんにゃく	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[だんご汁]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	20
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
干しいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.5
酒	0.5
食塩	0.2

12月11日

献立名	
ご飯	
鶏のみぞれ煮	
かぶとみかんのさっぱりサラダ	
サマイとレコンのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のみぞれ煮]	
鶏モモ肉 50 g	1 個
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	6
だいこん	10
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.7
三温糖	0.7
酢	0.2
かたくり粉	0.2
[かぶとみかんのさっぱりサラダ]	
かぶ	10
みかん缶詰	15
キャベツ	17
きゅうり	5
にんじん	5
かんきつドレッシング	4
食塩	0.1
[サマイとレコンのみそ汁]	
冷凍豆腐	10
さつまいも	20
はくさい	10
冷凍れんこん	8
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月12日

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
カラフルサラダ	
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
ウインナー	12
たまねぎ	30
にんじん	12
青ピーマン	4
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
中濃ソース	1
赤ワイン	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
サラダ油	0.3
[カラフルサラダ]	
鶏ささみ水煮	6
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
冷凍えだまめ	6
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

12月13日

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢がらめ	
野菜ソテー	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢がらめ]	
ホキ 40 g	1 個
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	6
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2
酢	1.3
三温糖	1
ごま油	0.2
かたくり粉	0.3
[野菜ソテー]	
鶏もも肉	8
もやし	16
キャベツ	12
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[わかめスープ]	
カットわかめ	1
たまねぎ	15
冷凍えのき	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月16日

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ焼き	
ごま昆布あえ	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のみそ焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
みそ	3
こいくちしょうゆ	1
酒	1
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
[ごま昆布あえ]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	17
にんじん	5
切干大根	2.5
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
ごま	0.5
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	17
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.56
食塩	0.3

12月17日

献立名	
(ご飯)	
中華丼	
大根サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ	35
冷凍えび	12
冷凍かまぼこ	7
はくさい	35
たまねぎ	15
たけのこ水煮	12
にんじん	5
中ねぎ	3
にんにく	0.3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	1
ウスターソース	1
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	1.5
[大根サラダ]	
だいこん	20
キャベツ	17
きゅうり	10
冷凍コーン	7
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1

12月18日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
もやしのソテー	
かぼちゃの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉 50g	1 個
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
かたくり粉	5
揚げ油	6
[もやしのソテー]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
にら	3
冷凍コーン	7
にんじん	6
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
白こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[かぼちゃの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
かぼちゃ	25
たまねぎ	15
カットわかめ	0.7
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月19日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
和風ごまサラダ	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	10.42
豚ひき肉	35
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[和風ごまサラダ]	
ロースハム	3
冷凍ほうれん草	17
キャベツ	17
きゅうり	10
にんじん	5
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	0.5
[麩のすまし汁]	
おわら麩	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5

12月20日

献立名	
(ご飯)	
根菜カレー	
海藻サラダ	
チョコケーキ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[根菜カレー]	
豚モモ	25
さつまいも	25
たまねぎ	25
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
冷凍れんこん	12
ごぼう	6
ホールトマト	6
にんにく	0.3
しょうが	0.3
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
こいくちしょうゆ	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	16
もやし	16
冷凍えだまめ	6
冷凍コーン	5
海藻ミックス	1
食塩	0.1
青じそドレッシング	3.2
[チョコケーキ]	
チョコケーキ	1 個

12月23日

献立名	
ご飯	
鶏のごまダレ焼き	
高野豆腐の五目煮	
かぶの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまダレ焼き]	
鶏モモ肉	55
食塩	0.2
しょうが	1
ごま	1.1
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
本みりん	1
[高野豆腐の五目煮]	
冷凍さつま揚げ	5
凍り豆腐	3.68
こんにゃく	10
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
くきわかめ	4
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.9
酒	0.5
本みりん	0.5
サラダ油	0.3
[かぶの味噌汁]	
かぶ	18
冷凍えのき	5
たまねぎ	12
冷凍油揚げ	4
中ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月2日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
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	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干しいたけ	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
本みりん	0.6
砂糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	10
キャベツ	16
もやし	15
きゅうり	5
切干大根	2
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	2.1

12月3日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
じゃがいものきんぴら	
ほうれん草の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ 50g	1個
揚げ油	5
[じゃがいものきんぴら]	
豚モモ	5
じゃがいも	18.58
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7
にんじん	5
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.8
本みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[ほうれん草の味噌汁]	
おわら麴	1.5
たまねぎ	15
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのき	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月4日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
卵入り春雨サラダ	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2個
[卵入り春雨サラダ]	
冷凍錦糸卵	6
オーシャンキング	5
はるさめ	5
もやし	17
にんじん	5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
砂糖	1
食塩	0.1
ごま油	0.3
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	5
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月5日

献立名	
ミルクパン	
メンチカツ	
イタリアンサラダ	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ミルクパン]	
[メンチカツ]	
メンチカツ60g	1 個
揚げ油	6
[イタリアンサラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	15
ブロッコリー	10
きゅうり	8
にんじん	5
冷凍コーン	5
イタリアンドレッシング	4
食塩	0.1
[ほうれん草のスープ]	
ウインナー	6
だいこん	15
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	10
がらスープ	3
白ワイン	0.5
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月6日

献立名	
ご飯	
さばの照り焼き	
ひじきの炒め煮	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの照り焼き]	
さば 40g	1 個
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
酒	0.5
三温糖	0.5
本みりん	0.5
かたくり粉	0.3
[ひじきの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
ひじき	2.2
こんにゃく	12.5
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍えだまめ	5
こいくちしょうゆ	1.7
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
本みりん	0.7
酒	0.3
サラダ油	0.3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	18
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月9日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
白菜のアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
豚モモ	28
じゃがいも	50
たまねぎ	30
こんにゃく	12.5
にんじん	12.5
冷凍いんげん	3
凍り豆腐	4.39
酒	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	25
もやし	16
冷凍ほうれん草	14
にんじん	5
アーモンド(粉)	1
アーモンド(ダース)	1
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

12月10日

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
カラフルサラダ	
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
ウインナー	12
たまねぎ	30
にんじん	12
青ピーマン	4
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
中濃ソース	1
赤ワイン	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
サラダ油	0.3
[カラフルサラダ]	
鶏ささみ水煮	6
キャベツ	18
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
冷凍えだまめ	6
にんじん	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

12月11日

献立名	
ご飯	
さんまのおかか煮	
こまツナ炒め	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのおかか煮]	
さんまおかか煮40 g	1 個
[こまツナ炒め]	
まぐろ油漬け	5
冷凍小松菜	16
もやし	15
こんにゃく	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[だんご汁]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	20
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
干ししいたけ	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
本みりん	0.5
酒	0.5
食塩	0.2

12月12日

献立名	
ご飯	
鶏のみぞれ煮	
かぶとみかんのさっぱりサラダ	
サツマ伊とリンのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のみぞれ煮]	
鶏モモ肉 50 g	1 個
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	6
だいこん	10
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.7
三温糖	0.7
酢	0.2
かたくり粉	0.2
[かぶとみかんのさっぱりサラダ]	
かぶ	10
みかん缶詰	15
キャベツ	17
きゅうり	5
にんじん	5
かんきつドレッシング	4
食塩	0.1
[サツマ伊とリンのみそ汁]	
冷凍豆腐	10
さつまいも	20
はくさい	10
冷凍れんこん	8
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月13日

献立名	
(ご飯)	
中華丼	
大根サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ	35
冷凍えび	12
冷凍かまぼこ	7
はくさい	35
たまねぎ	15
たけのこ水煮	12
にんじん	5
中ねぎ	3
にんにく	0.3
きくらげ	0.6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	1
ウスターソース	1
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	1.5
[大根サラダ]	
だいこん	20
キャベツ	17
きゅうり	10
冷凍コーン	7
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1

12月16日

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢がらめ	
野菜ソテー	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の甘酢がらめ]	
ホキ 40g	1個
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	6
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2
酢	1.3
三温糖	1
ごま油	0.2
かたくり粉	0.3
[野菜ソテー]	
鶏もも肉	8
もやし	16
キャベツ	12
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[わかめスープ]	
カットわかめ	1
たまねぎ	15
冷凍えのき	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2.2
酒	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月17日

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ焼き	
ごま昆布あえ	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のみそ焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
みそ	3
こいくちしょうゆ	1
酒	1
本みりん	1
三温糖	1
サラダ油	0.3
[ごま昆布あえ]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	17
にんじん	5
切干大根	2.5
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
ごま	0.5
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	17
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.56
食塩	0.3

12月18日

献立名	
(ご飯)	
根菜カレー	
海藻サラダ	
チョコケーキ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[根菜カレー]	
豚モモ	25
さつまいも	25
たまねぎ	25
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
冷凍れんこん	12
ごぼう	6
ホールトマト	6
にんにく	0.3
しょうが	0.3
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
こいくちしょうゆ	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.02
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	16
もやし	16
冷凍えだまめ	6
冷凍コーン	5
海藻ミックス	1
食塩	0.1
青じそドレッシング	3.2
[チョコケーキ]	
チョコケーキ	1個

12月19日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
もやしのソテー	
かぼちゃの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉 50g	1個
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.5
食塩	0.1
かたくり粉	5
揚げ油	6
[もやしのソテー]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
にら	3
冷凍コーン	7
にんじん	6
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
白こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[かぼちゃの味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
かぼちゃ	25
たまねぎ	15
カットわかめ	0.7
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月20日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 照焼ソース	
和風ごまサラダ	
麴のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 照焼ソース]	
牛ひき肉	10.42
豚ひき肉	35
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[和風ごまサラダ]	
ロースハム	3
冷凍ほうれん草	17
キャベツ	17
きゅうり	10
にんじん	5
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	0.5
[麴のすまし汁]	
おわら麴	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5

12月23日

献立名	
（ご飯）	
ケチャップライス	
ポトフ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライスの具]	
鶏モモ肉	17.5
鶏胸肉	17.5
まめプラス	2
ソテーオニオン	15
たまねぎ	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
白ワイン	0.8
三温糖	0.2
食塩	0.25
こしょう	0.01
サラダ油	0.35
[ポトフ]	
ウインナー	6.25
じゃがいも	25
たまねぎ	12
ブロッコリー	12
冷凍コーン	6
にんじん	6
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	2
白ワイン	0.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.25