1人分量

25 50

5 15

20

5 3

0. 5

0.5

3 4

0.6

0. 1 0. 1 0. 05 0. 3

> 0. 2 1. 5

0. 1 2. 1

12. 5

12月2日 12月3日

献立名		献立名
ご飯		(ご飯)
焼き餃子		麻婆豆腐丼
卵入り春雨ち	ナラダ	バンバンジ-
鶏だんごス	ープ	
食品名	1人分量	食品名
[ご飯]		[ご飯]
[焼き餃子]		[麻婆豆腐丼の具]
ぎょうざ	2個	豚ひき肉
		冷凍豆腐
[卵入り春雨サラダ]		まめプラス
冷凍錦糸卵	6	たまねぎ
オーシャンキング	5	ソテーオニオン
はるさめ	5	にんじん
もやし	17	たけのこ水煮
にんじん	5	根深ねぎ
酢	1. 5	しょうが
うすくちしょうゆ	1. 5	にんにく
砂糖	1	干ししいたけ
食塩	0. 1	がらスープ
ごま油	0. 3	赤だしみそ
		みそ
[鶏だんごスープ]		こいくちしょうゆ
鶏肉団子	20	酒
たまねぎ	12	本みりん
冷凍チンゲンサイ	5	砂糖
きくらげ	0. 6	食塩
がらスープ	3	テンメンジャン
うすくちしょうゆ	2	トウバンジャン
酒	0. 3	サラダ油
食塩	0. 3	ごま油
こしょう	0. 01	かたくり粉
サラダ油	0. 3	[バンバンジー]
		鶏ささみ水煮
		キャベツ
		もやし
		きゅうり
		切干大根
		棒々鶏ドレッシング
		食塩
		ごま

ご飯	
<u> </u>	
じゃがいものきんぴら ほうれん草の味噌汁	
食品名  [ご飯]	1人分量
[鮭フライ]	
鮭フライ 50g	1 個
揚げ油	5
12171	
[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]	
おわら麩	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

12月5日 12月6日 12月9日

 献立名	
ご飯	
	Š
白菜のアーモン	ノト和え
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
アーモント゛(ダイス)	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
i	

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 5 4
イタリアンドレッシング	
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	12 10
がらスープ	3
白ワイン	3 0. 5 1. 2
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

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

## 12月11日

## 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		
サツマイモとレンコンの	みそ汁	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[鶏のみぞれ煮]		
鶏モモ肉 50g	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	
	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	
[サツマイモとレンコンのみそ汁]		
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	

献立名	
小ミルクパ	$\overline{}$
スパゲティナポ	
カラフルサラ	7.3
<b>Α</b> Π <i>b</i>	111
食品名 [小ミルクパン]	1人分量
[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

127124	
献立名	
 ご飯	
さんまのおかか煮	
こまツナ炒め	
だんごシ	†
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さんまのおかか煮]	
さんまおかか煮40g	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13日

## 12月16日

## 12月17日

献立名		
ご飯		
豚肉のみそ焼き		
ごま昆布な	<b>5え</b>	
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	
一 酒 <u>* カリノ</u>	1	
本みりん 三温糖	1	
<u>二温棚</u> サラダ油	0.3	
リフタ油	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	

127,100	
献立名	
(ご飯)	
中華丼	
 大根サラダ	,
食品名	1人分量
[ご飯]	「八刀里
[中華丼の具]	
豚モモ	35
- <i>流</i>	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	
中ねぎ	5 3 0.3 0.6
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

献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢	がらめ
野菜ソテ	_
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
	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 2. 2 0. 3
うすくちしょうゆ	2. 2
酒	
食塩	0. 3
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3

12月18日

## 12月19日

## 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		
 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19日	
献立名	
(ご飯)	
根菜カレー	-
 海藻サラダ	
チョコケー	
食品名	· 1人分量
[ご飯]	・ハカェ
<u> </u>	
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]	. h—
チョコケーキ	1個

献立名	
ご飯	
 鶏のから揚げ	
もやしのソテー	
かぼちゃの	
食品名	1人分量
[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	1
 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
「白芸のご士和ラ〕	
[白菜のごま和え]	20
はくさい	30
もやし	12
冷凍小松菜	20
にんじん	5 2
ごま	
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
[妣孝国才士」注]	
[雑煮風すまし汁]   鶏モモ肉	5
	5
冷凍かまぼこ 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	0. 3
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
<u> </u>	0. 5
食塩	0. 0
	0.1

12月2日 12月3日 12月4日

献立名	
ご飯	
	(
じゃがいものきんぴら	
ほうれん草の	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	- /E
<u>鮭フライ 50g</u>	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]	
おわら麩	1. 5
<u>のわら処</u> たまねぎ	1. 5
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-	-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 にんじん	17
<u>「こんしん</u> 酢	5 1. 5
<del></del> うすくちしょうゆ	1. 5
 砂糖	1. 0
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	3 2 0.3 0.3
酒	0.3
食塩	
こしょう	0.01
サラダ油	0. 3

献立名	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	
	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 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	曾汁
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
	0. 3
サラダ油	0. 3
[豆腐の味噌汁]	
	18
たまねぎ	12
冷凍チンゲンサイ	8
冷凍えのき	3
<u></u> 煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
	l

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
白菜のアーモンド和え	
HNC.	. 1475
食品名	 1人分量
	・ハカェ
[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
アーモント゛(ダイス)	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

献立名	
ミルクパ	
メンチカ	
イタリアン+	
ほうれん草の	
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

12月10日

## 12月11日

## 12月12日

献立名	献立名	
ご飯		
さんまのおかか煮		
こまツナ火	かめ	
だんご汁	H	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[さんまのおかか煮]		
さんまおかか煮40g	1個	
F = 1 44.14.7		
[こまツナ炒め]	-	
まぐろ油漬け	5	
冷凍小松菜 もやし	16 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	1.8	
うすくちしょうゆ 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	
サツマイモとレンコンのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のみぞれ煮]	
鶏モモ肉 50 g	1個
	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 0. 7
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
[サツマイモとレンコンのみそ汁]	
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

献立名	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	
	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

## 12月16日

## 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 40 g	1 個
	1
食塩	0. 1
かたくり粉	6
揚げ油	6
根深ねぎ	3 0. 2
にんにく	0. 2
しょうが	0. 2
こいくちしょうゆ	2
	1. 3
三温糖	1
ごま油	0. 2
かたくり粉	0. 3
[野菜ソテー] - っ + + 内	0
<u>鶏もも肉</u> もやし	8 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
	0. 1
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
[わかめスープ]	3.3
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
	0. 3
食塩	0. 3
こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3

12/71014	
献立名	
ご飯	
豚肉のみそ焼き	
 ごま昆布あえ	
豆腐のすまし	ン汁
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
r <del></del>	
[豆腐のすまし汁]	4.7
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	
削りぶし	1 1 0
うすくちしょうゆ 酒	1. 8 0. 56
<u> </u>	0. 56
食塩	0. 3
ĺ	1

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
ļ	

12月18日

12月19日

12月20日

献立名	
ご飯	
鶏のから掲	易げ
もやしのソ	テー
かぼちゃの呀	<b>k噌汁</b>
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. 0
白こしょう	0. 01
サラダ油	0. 3
9 ) У /Ш	0.0
[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	
<u></u> 数のすまし	; <del>+</del>
食品名	· 1人分量
 [ご飯]	·/// <u>-</u>
[ハンバーグ 照焼ソース]	
<u>+</u> 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
	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

/,	
献立名	
(ご飯)	
根菜カレ	_
海藻サラ	ダ
チョコケ-	<u></u> -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
54 db	
[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
[T + ]	
[チョコケーキ]	<b>→</b> /⊞
チョコケーキ	1個
	l

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	計
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	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 12月3日 12月4日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐	丼
バンバンシ	<i>;</i> —
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

++	
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 1f	固
揚げ油	5
[じゃがいものきんぴら]	ᆜ
豚モモ	5
じゃがいも 18.5	_
こんにゃく 12. 冷凍ごぼう	5
にんじん	5
冷凍いんげん	2
こいくちしょうゆ	
三温糖 0.	_
本みりん 0.	-
酒 0.   サラダ油 0.	-
ごま 0.5	)0
  [ほうれん草の味噌汁]	
	5
	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
	$\neg$
	$\exists$

	.=,,	
献立名		
ご飯		
焼き餃子	<del>7</del>	
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	2 0. 3 0. 3	
こしょう	0. 01	
サラダ油	0. 3	
i		

## 12月5日 12月6日 12月9日

献立名	
ミルクパ	ン
メンチカツ	
イタリアンサ	ナラダ
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

12700	
献立名	
ご飯	
さばの照り炒	き き
ひじきの炒め	か煮
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]	
	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
J	

献立名	
ご飯	
肉じゃん	ָיֹל <u>י</u>
白菜のアーモン	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
アーモント゛(ダイス)	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
1	

12月10日

# 12月11日

# 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	$\dashv$
73 72 76 77 7	$\dashv$
食品名 1人分量	<u></u>
[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
	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
	0. 5
	0. 2
	. 01
	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
	4. 5
	0. 1
こしょう 0	. 01
	$\dashv$
	$\dashv$
	$\longrightarrow$
	$\dashv$

献立名	
ご飯	
さんまのおかれ	か煮
こまツナ炒る	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40g	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 5
にんじん 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

献立名	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 レンコンの	みそ汁	
食品名	1人分量	
[ご飯]		
[鶏のみぞれ煮]		
鶏モモ肉 50g	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	
[サツマイモとレンコンのみそ汁]		
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13日

## 12月16日

# 12月17日

献立名	
(ご飯)	
中華丼	
大根サラ	ダ
7(10)	,
	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

# 六夕	1
献立名	
ご飯	
白身魚の甘酢か	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	0. 2 2 1. 3
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 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 3 2. 2 0. 3 0. 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

献立名	
ご飯	
豚肉のみそ	<del>焼き</del>
ごま昆布を	
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

## 12月19日

## 12月20日

献立名	
(ご飯)	
根菜カレ	_
海藻サラ	ダ
チョコケー	-+
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

献立名	
ご飯	
 鶏のから揚	げ
もやしのソラ	<del>-</del>
かぼちゃの味	
食品名	1人分量
 [ご飯]	17(7) =
- [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 7
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
	$\vdash$

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	 ン汁
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンハ゛ーク゛ 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 0. 2
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 酒	1. 2 0. 5
/日	0. 5

## 12月23日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップラ	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