

1月9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

1月10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
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
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[かぶの味噌汁]	
かぶ	18
冷凍えのきたけ	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

1月14日

1月15日

1月16日

献立名	
ご飯	
縞ほっけのみりん焼き	
きんぴらごぼう	
キャベツのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[縞ほっけのみりん焼き]	
縞ほっけ 40g	1切
酒	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	1.5
三温糖	0.7
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	22
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
豚モモ	8
冷凍いんげん	3.13
ごま	2.1
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
[キャベツのみそ汁]	
冷凍豆腐	15.63
たまねぎ	12
キャベツ	14
中ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
コッペパン	
ブロッコリーのシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ブロッコリーのシチュー]	
鶏胸肉	15
鶏もも肉	15
じゃがいも	40
たまねぎ	22
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
ブロッコリー	14
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.7
こしょう	0.01
サラダ油	0.35
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	20
きゅうり	6
冷凍コーン	8
ミックスビーンズ	16
和風デリシャスドレッシング	4.2
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
春巻き	
ナムル	
タイピーエン	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[春巻き]	
春巻き	1個
揚げ油	
[ナムル]	
にんじん	5.36
もやし	20
切干大根	2
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	5
韓国ナムルドレッシング	4.5
ごま	0.55
食塩	0.1
[タイピーエン]	
豚モモ	14
冷凍かまぼこ	5
にんじん	5
たまねぎ	12
はくさい	20
たけのこ水煮	6
中ねぎ	2.78
春雨	4
きくらげ	0.6
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	0.5

1月22日

1月23日

1月24日

献立名	
ご飯	
筑前煮	
海藻サラダ	
焼きのり	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[筑前煮]	
鶏モモ肉	15
鶏胸肉	15
冷凍里芋	25
こんにゃく	12.5
冷凍れんこん	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
[海藻サラダ]	
オーシャンキング	6
海藻ミックス	0.6
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
青じそドレッシング	4.5
[焼きのり]	
焼きのり	1個

献立名	
(ご飯)	
とりこ井	
ちんげんさいのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とりこ井の具]	
鶏ひき肉	40
冷凍いり卵	20
まめプラス	5
たまねぎ	12
にんじん	6
冷凍枝豆	4
しょうが	0.2
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	3.5
赤だしみそ	1.5
みりん	0.75
サラダ油	0.3
[ちんげんさいのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍チンゲンサイ	10
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
ちくわの磯辺揚げ	
野菜炒め	
さつま汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ちくわの磯辺揚げ]	
竹輪 1/4切	2本
薄力粉	4
酒	0.5
あおのり	0.1
揚げ油	3
[野菜炒め]	
ベーコン	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
青ピーマン	4
きくらげ	0.6
白ワイン	0.35
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.12
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[さつま汁]	
鶏モモ肉	8
さつまいも	18
こんにゃく	12.5
だいこん	10
冷凍ごぼう	5
にんじん	5
中ねぎ	3
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

1月27日

1月28日

1月29日

献立名	
ご飯	
魚のマヨネーズ焼き	
にんじんしりしり	
もずく汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1切
食塩	0.1
こしょう	0.03
白ワイン	1
卵なしマヨネーズ	6
[にんじんしりしり]	
冷凍いり卵	8
まぐろ油漬け	10.72
にんじん	20
こんにやく	12.5
うすくちしょうゆ	0.7
みりん	0.4
酒	0.4
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
[もずく汁]	
もずく	7.5
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
ねぎ	3
だし昆布	1
かつお節	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.1
みりん	0.4

献立名	
小コッペパン	
皿うどん	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[皿うどん]	
揚げ中華麺	1個
豚モモ	20
にんにく	0.3
たけのこ水煮	7.9
キャベツ	24
もやし	15
たまねぎ	16.67
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
きくらげ	0.7
中ねぎ	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
[ごぼうサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ごぼう	24
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	6.5
きゅうり	8
冷凍コーン	6
香りごまドレッシング	4.5
ごま	1.1
食塩	0.06

献立名	
ご飯	
とり天	
ごま昆布和え	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏天]	
鶏胸肉 45g	1個
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	8
かたくり粉	2.5
揚げ油	5
[ごま昆布和え]	
冷凍ほうれん草	16
もやし	16
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍枝豆	4
ごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.3
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
[大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	6
だいこん	20
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	3
中ねぎ	1.5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

1月9日

1月10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
干し椎茸	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

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

1月14日

献立名	
ご飯	
春巻き	
ナムル	
タイピーエン	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[春巻き]	
春巻き	1個
揚げ油	
[ナムル]	
にんじん	5.36
もやし	20
切干大根	2
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	5
韓国ナムルドレッシング	4.5
ごま	0.55
食塩	0.1
[タイピーエン]	
豚モモ	14
冷凍かまぼこ	5
にんじん	5
たまねぎ	12
はくさい	20
たけのこ水煮	6
中ねぎ	2.78
春雨	4
きくらげ	0.6
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	0.5

1月15日

献立名	
ご飯	
縞ほっけのみりん焼き	
きんぴらごぼう	
キャベツのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[縞ほっけのみりん焼き]	
縞ほっけ 40g	1切
酒	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	1.5
三温糖	0.7
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	22
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
豚モモ	8
冷凍いんげん	3.13
ごま	2.1
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
[キャベツのみそ汁]	
冷凍豆腐	15.63
たまねぎ	12
キャベツ	14
中ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

1月16日

献立名	
コッペパン	
ブロッコリーのシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ブロッコリーのシチュー]	
鶏胸肉	15
鶏もも肉	15
じゃがいも	40
たまねぎ	22
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
ブロッコリー	14
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.7
こしょう	0.01
サラダ油	0.35
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	20
きゅうり	6
冷凍コーン	8
ミックส์ビーンズ	16
和風デリシャスドレッシング	4.2
食塩	0.1

1月17日

1月20日

1月21日

献立名	
ご飯	
チキンカツ	
キャベツのおかか和え	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[チキンカツ]	
鶏胸肉 45g	1個
酒	0.8
食塩	0.1
こしょう	0.01
薄力粉	4.8
酒	1
パン粉	8
揚げ油	3
[キャベツのおかか和え]	
キャベツ	18
もやし	20
きゅうり	6
にんじん	5.6
かつお節	1
食塩	0.32
みりん	0.53
こいくちしょうゆ	1.53
上白糖	0.32
[白菜の味噌汁]	
はくさい	16
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
冷凍油揚げ	6
中ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
さばのゆずみそ煮	
茎わかめの炒め物	
豆乳麵のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばのゆずみそ煮]	
さばゆず味噌煮	1切
[茎わかめの炒め物]	
くきわかめ	11.05
にんじん	8.93
冷凍さつま揚げ	5
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	9.38
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
ごま	0.55
ごま油	0.3
[豆乳麵のすまし汁]	
豆乳麵	10
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
中ねぎ	3
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3

献立名	
(ご飯)	
冬野菜カレー	
ひじきのごま和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[冬野菜カレー]	
豚モモ	30
だいこん	15
冷凍れんこん	15
たまねぎ	15
ソテーオニオン	12
にんじん	15
じゃがいも	20
にんにく	0.5
しょうが	0.3
トマトピューレ	2
カレールーフレーク	9.4
ディナーカレーフレーク	1.6
粉チーズ	1.07
トマトケチャップ	3
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
サラダ油	0.3
[ひじきのごま和え]	
ひじき	1.6
鶏ささみ水煮	6
冷凍枝豆	6
キャベツ	20
冷凍コーン	6
食塩	0.1
香りごまドレッシング	4.5
ごま	0.55

1月27日

献立名	
ご飯	
とり天	
ごま昆布和え	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏天]	
鶏胸肉 45 g	1個
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	8
かたくり粉	2.5
揚げ油	5
[ごま昆布和え]	
冷凍ほうれん草	16
もやし	16
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍枝豆	4
ごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.3
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
[大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	6
だいこん	20
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	3
中ねぎ	1.5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

1月28日

献立名	
ご飯	
魚のマヨネーズ焼き	
にんじんしりしり	
もずく汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40 g	1切
食塩	0.1
こしょう	0.03
白ワイン	1
卵なしマヨネーズ	6
[にんじんしりしり]	
冷凍いり卵	8
まぐろ油漬け	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	0.4
酒	0.4
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
[もずく汁]	
もずく	7.5
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
ねぎ	3
だし昆布	1
かつお節	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.1
みりん	0.4

1月29日

献立名	
小コッペパン	
皿うどん	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[皿うどん]	
揚げ中華麺	1個
豚モモ	20
にんにく	0.3
たけのこ水煮	7.9
キャベツ	24
もやし	15
たまねぎ	16.67
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
きくらげ	0.7
中ねぎ	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
[ごぼうサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ごぼう	24
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	6.5
きゅうり	8
冷凍コーン	6
香りごまドレッシング	4.5
ごま	1.1
食塩	0.06

1月30日

1月31日

献立名	
ご飯	
タンドリーチキン	
れんこんのソテー	
ふわふわ卵スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[タンドリーチキン]	
鶏モモ肉 50g	1個
にんにく	0.3
しょうが	0.3
トマトピューレ	4
こいくちしょうゆ	0.4
カレー粉	0.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
[れんこんのソテー]	
冷凍れんこん	18
キャベツ	14
にんじん	6
ピーマン	5
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	2
酒	0.5
サラダ油	0.3
[ふわふわ卵スープ]	
ベーコン	4
冷凍たまご	16
スキムミルク	0.6
粉チーズ	0.5
パン粉	1.5
たまねぎ	14
にんじん	5.36
冷凍ほうれん草	8
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
白ワイン	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
いわしの梅味噌煮	
ドレッシング和え	
すいとん/節分豆	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅味噌煮]	
いわし梅味噌煮	1個
[ドレッシング和え]	
鶏ささみ水煮	5
キャベツ	18
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[すいとん]	
すいとん	25
冷凍油揚げ	4.69
冷凍ごぼう	7.14
だいこん	8
にんじん	5.36
中ねぎ	3
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.3
みりん	0.6
[節分豆]	
いり大豆	1個

1月9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
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
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[かぶの味噌汁]	
かぶ	18
冷凍えのきたけ	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

1月10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
干し椎茸	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

1月14日

献立名	
コッペパン	
ブロッコリーのシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ブロッコリーのシチュー]	
鶏胸肉	15
鶏もも肉	15
じゃがいも	40
たまねぎ	22
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
ブロッコリー	14
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.7
こしょう	0.01
サラダ油	0.35
[ビーンズサラダ]	
まぐろ油漬け	5
キャベツ	20
きゅうり	6
冷凍コーン	8
ミックスビーンズ	16
和風デリシャスドレッシング	4.2
食塩	0.1

1月15日

献立名	
ご飯	
春巻き	
ナムル	
タイピーエン	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[春巻き]	
春巻き	1個
揚げ油	
[ナムル]	
にんじん	5.36
もやし	20
切干大根	2
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	5
韓国ナムルドレッシング	4.5
ごま	0.55
食塩	0.1
[タイピーエン]	
豚モモ	14
冷凍かまぼこ	5
にんじん	5
たまねぎ	12
はくさい	20
たけのこ水煮	6
中ねぎ	2.78
春雨	4
きくらげ	0.6
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	0.5

1月16日

献立名	
ご飯	
縞ほっけのみりん焼き	
きんぴらごぼう	
キャベツのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[縞ほっけのみりん焼き]	
縞ほっけ 40g	1切
酒	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	1.5
三温糖	0.7
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	22
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
豚モモ	8
冷凍いんげん	3.13
ごま	2.1
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
[キャベツのみそ汁]	
冷凍豆腐	15.63
たまねぎ	12
キャベツ	14
中ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

1月27日

献立名	
小コッペパン	
皿うどん	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[皿うどん]	
揚げ中華麺	1個
豚モモ	20
にんにく	0.3
たけのこ水煮	7.9
キャベツ	24
もやし	15
たまねぎ	16.67
にんじん	5.36
冷凍かまぼこ	5
きくらげ	0.7
中ねぎ	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
[ごぼうサラダ]	
ロースハム	5
冷凍ごぼう	24
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	6.5
きゅうり	8
冷凍コーン	6
香りごまドレッシング	4.5
ごま	1.1
食塩	0.06

1月28日

献立名	
ご飯	
とり天	
ごま昆布和え	
大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏天]	
鶏胸肉 45g	1個
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
食塩	0.1
薄力粉	8
かたくり粉	2.5
揚げ油	5
[ごま昆布和え]	
冷凍ほうれん草	16
もやし	16
にんじん	5.36
切干大根	2
冷凍枝豆	4
ごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.3
細切りごま昆布	1
塩昆布	0.5
[大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	6
だいこん	20
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	3
中ねぎ	1.5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

1月29日

献立名	
ご飯	
魚のマヨネーズ焼き	
にんじんしりしり	
もずく汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のマヨネーズ焼き]	
ホキ 40g	1切
食塩	0.1
こしょう	0.03
白ワイン	1
卵なしマヨネーズ	6
[にんじんしりしり]	
冷凍いり卵	8
まぐろ油漬け	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	0.4
酒	0.4
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
[もずく汁]	
もずく	7.5
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
ねぎ	3
だし昆布	1
かつお節	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.1
みりん	0.4

