

4月8日

献立名	
ご飯	
新じゃがのそぼろ煮	
キャベツの酢の物	
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
たまねぎ	30
しょうが	0.5
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
酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1.2
食塩	0.1

4月9日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
野菜炒め	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	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	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
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]	
冷凍小松菜	10
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	15
冷凍油揚げ	6
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月10日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	27.5
鶏むね肉	27.5
酒	0.9
食塩	0.1
でん粉	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]	
だいこん	14
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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
干し椎茸	0.5
たまねぎ	12
冷凍かまぼこ	4
カットわかめ	0.3
ねぎ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3
食塩	0.3

4月14日

献立名	
ご飯	
さばの竜田揚げ	
彩り和え	
じゃがいものみそ汁	
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
でん粉	5
揚げ油	4
[彩り和え]	
ロースハム	5
キャベツ	16
きゅうり	8
もやし	15
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	5
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
冷凍油揚げ	4.69
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月15日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
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]	
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
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
たまねぎ	12
冷凍小松菜	7.15
冷凍コーン	5
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

4月16日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかか和え	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	60
たまねぎ	5
ねぎ	1.5
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
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	7
たまねぎ	14
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17日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ デミグラスソース	
スパゲッティサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ デミグラスソース]	
牛ひき肉	31.25
豚ひき肉	15
ソテーオニオン	15
まめプラス	5.89
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
赤ワイン	0.6
デミグラスソース	5
ホールトマト	5
ウスターソース	0.5
三温糖	0.7
でん粉	0.3
[スパゲッティサラダ]	
スパゲティ	14
キャベツ	12
にんじん	5
きゅうり	6
香りごまドレッシング	5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[野菜スープ]	
ベーコン	5
冷凍ほうれん草	8
にんじん	6
たまねぎ	14
もやし	10
白ワイン	1.13
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	2
サラダ油	0.3

4月18日

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
コーンサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	25
じゃがいも	40
たまねぎ	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	5
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
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
[コーンサラダ]	
鶏ささみ水煮	6
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	8
コーンクリームドレッシング	5
食塩	0.1
[いちごゼリー]	
いちごゼリー	1個

4月21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 50g	1切
しょうが	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	1
でん粉	6
揚げ油	5.5
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
冷凍小松菜	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
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	7
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月22日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきと大豆の煮物	
ふのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
ホキ 40g	1 個
酒	0. 8
食塩	0. 1
うすくちしょうゆ	0. 2
薄力粉	6
揚げ油	3. 5
[ひじきと大豆の煮物]	
鶏モモ肉	3
干ひじき	2. 45
ゆで大豆	11. 37
冷凍いんげん	3. 13
こんにゃく	12. 5
にんじん	5. 36
酒	0. 34
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0. 5
みりん	1
サラダ油	0. 3
[ふのみそ汁]	
おわら麩	1. 5
たまねぎ	12
冷凍しめじ	3
カットわかめ	0. 52
ねぎ	2. 78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月23日

献立名	
食パン	
スパゲッティナポリタン	
ツナポテトサラダ	
食品名	1人分量
[冷凍食パン]	
[スパゲッティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0. 5
ウインナー	10
たまねぎ	25
ソーテオニオン	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
[ツナポテトサラダ]	
まぐろ油漬け	8
じゃがいも	35
きゅうり	10
冷凍枝豆	5
にんじん	10
冷凍コーン	4
卵なしマヨネーズ	8
塩	0. 1
こしょう	0. 01

4月24日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ナムル	
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
[ナムル]	
オーシャンキング	5
もやし	20
キャベツ	14
冷凍ほうれん草	16
韓国ナムルドレッシング*	3. 5
すりごま	0. 55
食塩	0. 1
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
たけのこ水煮	8
たまねぎ	12
にんじん	5. 36
冷凍小松菜	8
きくらげ	0. 6
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25日

献立名	
ご飯	
縞ほっけのみりん焼き	
かんきつ和え	
のっぺい汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[縞ほっけのみりん焼き]	
縞ほっけ 40 g	1 切
酒	1
うすくちしょうゆ	1
みりん	1
三温糖	1
食塩	0.1
[かんきつ和え]	
ロースハム	5
キャベツ	14
もやし	15
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
かんきつドレッシング	4.5
食塩	0.1
[のっぺい汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍油揚げ	4
だいこん	20
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍さといも	15
ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
でん粉	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9

4月28日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
春雨サラダ	
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
ねぎ	3
しょうが・にんにく	0.5
干し椎茸	1
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
みりん	0.6
上白糖	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
でん粉	1.5
[春雨サラダ]	
オーシャンキング	5
春雨	6
もやし	15
きゅうり	10
にんじん	5.36
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1
食塩	0.1
ごま油	0.3

4月30日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
野菜ソテー	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
にんにく	0.2
酒	1
焼肉のたれ	4.5
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.3
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[野菜ソテー]	
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
にら	3
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	5
ワンタン	3.34
たまねぎ	12
きくらげ	0.6
にんじん	5.36
冷凍小松菜	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	1
食塩	0.3
こしょう	0.01

4月8日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	27.5
鶏むね肉	27.5
酒	0.9
食塩	0.1
でん粉	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]	
だいこん	14
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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
干し椎茸	0.5
たまねぎ	12
冷凍かまぼこ	4
カットわかめ	0.3
ねぎ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3
食塩	0.3

4月9日

献立名	
ご飯	
新じゃがのそぼろ煮	
キャベツの酢の物	
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
たまねぎ	30
しょうが	0.5
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
酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1.2
食塩	0.1

4月10日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
野菜炒め	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	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	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
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]	
冷凍小松菜	10
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	15
冷凍油揚げ	6
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月14日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかか和え	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	60
たまねぎ	5
ねぎ	1.5
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
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	7
たまねぎ	14
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15日

献立名	
ご飯	
さばの竜田揚げ	
彩り和え	
じゃがいものみそ汁	
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
でん粉	5
揚げ油	4
[彩り和え]	
ロースハム	5
キャベツ	16
きゅうり	8
もやし	15
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	5
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
冷凍油揚げ	4.69
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月16日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
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]	
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
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
たまねぎ	12
冷凍小松菜	7.15
冷凍コーン	5
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

4月17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 50 g	1 切
しょうが	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	1
でん粉	6
揚げ油	5.5
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
冷凍小松菜	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
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	7
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月18日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ デミグラスソース	
スパゲッティサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ デミグラスソース]	
牛ひき肉	31.25
豚ひき肉	15
ソテーオニオン	15
まめプラス	5.89
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
赤ワイン	0.6
デミグラスソース	5
ホールトマト	5
ウスターソース	0.5
三温糖	0.7
でん粉	0.3
[スパゲッティサラダ]	
スパゲティ	14
キャベツ	12
にんじん	5
きゅうり	6
香りごまドレッシング	5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[野菜スープ]	
ベーコン	5
冷凍ほうれん草	8
にんじん	6
たまねぎ	14
もやし	10
白ワイン	1.13
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	2
サラダ油	0.3

4月21日

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
コーンサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	25
じゃがいも	40
たまねぎ	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	5
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
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
[コーンサラダ]	
鶏ささみ水煮	6
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	8
コンクリートドレッシング	5
食塩	0.1
[いちごゼリー]	
いちごゼリー	1 個

4月22日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ナムル	
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
[ナムル]	
オーシャンキング	5
もやし	20
キャベツ	14
冷凍ほうれん草	16
韓国ナムルドレッシング	3.5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
たけのこ水煮	8
たまねぎ	12
にんじん	5.36
冷凍小松菜	8
きくらげ	0.6
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23日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきと大豆の煮物	
ふのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
ホキ 40g	1個
酒	0.8
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.2
薄力粉	6
揚げ油	3.5
[ひじきと大豆の煮物]	
鶏モモ肉	3
干ひじき	2.45
ゆで大豆	11.37
冷凍いんげん	3.13
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
酒	0.34
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.5
みりん	1
サラダ油	0.3
[ふのみそ汁]	
おわら麴	1.5
たまねぎ	12
冷凍しめじ	3
カットわかめ	0.52
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月24日

献立名	
食パン	
スパゲッティナポリタン	
ツナポテトサラダ	
食品名	1人分量
[冷凍食パン]	
[スパゲッティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.5
ウインナー	10
たまねぎ	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
[ツナポテトサラダ]	
まぐろ油漬け	8
じゃがいも	35
きゅうり	10
冷凍枝豆	5
にんじん	10
冷凍コーン	4
卵なしマヨネーズ	8
塩	0.1
こしょう	0.01

4月25日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
野菜ソテー	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
にんにく	0.2
酒	1
焼肉のたれ	4.5
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.3
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[野菜ソテー]	
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
にら	3
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	5
ワンタン	3.34
たまねぎ	12
きくらげ	0.6
にんじん	5.36
冷凍小松菜	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	1
食塩	0.3
こしょう	0.01

4月28日

献立名	
ご飯	
縞ほっけのみりん焼き	
かんきつ和え	
のっぺい汁	
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
うすくちしょうゆ	1
みりん	1
三温糖	1
食塩	0.1
[かんきつ和え]	
ロースハム	5
キャベツ	14
もやし	15
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
かんきつドレッシング	4.5
食塩	0.1
[のっぺい汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍油揚げ	4
だいこん	20
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍さといも	15
ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
でん粉	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9

4月30日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
春雨サラダ	
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
ねぎ	3
しょうが・にんにく	0.5
干し椎茸	1
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
みりん	0.6
上白糖	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
でん粉	1.5
[春雨サラダ]	
オーシャンキング	5
春雨	6
もやし	15
きゅうり	10
にんじん	5.36
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1
食塩	0.1
ごま油	0.3

4月8日

献立名	
ご飯	
豚の生姜焼き	
野菜炒め	
小松菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚の生姜焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	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	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
青ピーマン	5
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
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]	
冷凍小松菜	10
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	15
冷凍油揚げ	6
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

4月9日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
ドレッシング和え	
豆腐のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	27.5
鶏むね肉	27.5
酒	0.9
食塩	0.1
でん粉	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]	
だいこん	14
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
[豆腐のすまし汁]	
冷凍豆腐	20
干し椎茸	0.5
たまねぎ	12
冷凍かまぼこ	4
カットわかめ	0.3
ねぎ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.2
みりん	0.3
食塩	0.3

4月10日

献立名	
ご飯	
新じゃがのそぼろ煮	
キャベツの酢の物	
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
たまねぎ	30
しょうが	0.5
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
酢	2.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1.2
食塩	0.1

4月14日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
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]	
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
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
たまねぎ	12
冷凍小松菜	7.15
冷凍コーン	5
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

4月15日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかか和え	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	60
たまねぎ	5
ねぎ	1.5
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
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	7
たまねぎ	14
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16日

献立名	
ご飯	
さばの竜田揚げ	
彩り和え	
じゃがいものみそ汁	
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
でん粉	5
揚げ油	4
[彩り和え]	
ロースハム	5
キャベツ	16
きゅうり	8
もやし	15
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	5
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
冷凍油揚げ	4.69
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月17日

献立名	
(ご飯)	
ポークカレー	
コーンサラダ	
いちごゼリー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ポークカレー]	
豚モモ	25
じゃがいも	40
たまねぎ	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	5
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
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
[コーンサラダ]	
鶏ささみ水煮	6
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	8
コンクリートドレッシング	5
食塩	0.1
[いちごゼリー]	
いちごゼリー	1個

4月18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 50g	1切
しょうが	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.01
酒	1
でん粉	6
揚げ油	5.5
[もやしの炒め物]	
ベーコン	5
もやし	15
こんにゃく	12.5
冷凍小松菜	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
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	7
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月21日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ デミグラスソース	
スパゲッティサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ デミグラスソース]	
牛ひき肉	31.25
豚ひき肉	15
ソテーオニオン	15
まめプラス	5.89
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
赤ワイン	0.6
デミグラスソース	5
ホールトマト	5
ウスターソース	0.5
三温糖	0.7
でん粉	0.3
[スパゲッティサラダ]	
スパゲティ	14
キャベツ	12
にんじん	5
きゅうり	6
香りごまドレッシング	5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[野菜スープ]	
ベーコン	5
冷凍ほうれん草	8
にんじん	6
たまねぎ	14
もやし	10
白ワイン	1.13
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	2
サラダ油	0.3

4月22日

献立名	
食パン	
スパゲッティナポリタン	
ツナポテトサラダ	
食品名	
1人分量	
[冷凍食パン]	
[スパゲッティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.5
ウインナー	10
たまねぎ	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
[ツナポテトサラダ]	
まぐろ油漬け	8
じゃがいも	35
きゅうり	10
冷凍枝豆	5
にんじん	10
冷凍コーン	4
卵なしマヨネーズ	8
塩	0.1
こしょう	0.01

4月23日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
ナムル	
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
[ナムル]	
オーシャンキング	5
もやし	20
キャベツ	14
冷凍ほうれん草	16
韓国ナムルドレッシング	3.5
すりごま	0.55
食塩	0.1
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
たけのこ水煮	8
たまねぎ	12
にんじん	5.36
冷凍小松菜	8
きくらげ	0.6
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24日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ひじきと大豆の煮物	
ふのみそ汁	
食品名	
1人分量	
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
ホキ 40g	1個
酒	0.8
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.2
薄力粉	6
揚げ油	3.5
[ひじきと大豆の煮物]	
鶏モモ肉	3
干ひじき	2.45
ゆで大豆	11.37
冷凍いんげん	3.13
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
酒	0.34
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.5
みりん	1
サラダ油	0.3
[ふのみそ汁]	
おわら麴	1.5
たまねぎ	12
冷凍しめじ	3
カットわかめ	0.52
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

4月25日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
春雨サラダ	
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
ねぎ	3
しょうが・にんにく	0.5
干し椎茸	1
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
みりん	0.6
上白糖	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
でん粉	1.5
[春雨サラダ]	
オーシャンキング	5
春雨	6
もやし	15
きゅうり	10
にんじん	5.36
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
上白糖	1
食塩	0.1
ごま油	0.3

4月28日

献立名	
ご飯	
焼き肉	
野菜ソテー	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き肉]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
にんにく	0.2
酒	1
焼肉のたれ	4.5
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.3
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[野菜ソテー]	
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
にら	3
こんにゃく	10
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	5
ワンタン	3.34
たまねぎ	12
きくらげ	0.6
にんじん	5.36
冷凍小松菜	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	1
食塩	0.3
こしょう	0.01

4月30日

献立名	
ご飯	
縞ほっけのみりん焼き	
かんきつ和え	
のっぺい汁	
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
うすくちしょうゆ	1
みりん	1
三温糖	1
食塩	0.1
[かんきつ和え]	
ロースハム	5
キャベツ	14
もやし	15
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
かんきつドレッシング	4.5
食塩	0.1
[のっぺい汁]	
鶏モモ肉	5
冷凍油揚げ	4
だいこん	20
にんじん	5
冷凍ごぼう	5
冷凍さといも	15
ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
でん粉	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9