

[献立予定表]

2021年5月度

6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)	
麦ごはん		もち米入りごはん		麦ごはん		玄米ごはん		米粉コッパン		麦ごはん		赤しそごはん		ソフト麺		筍ごはん		麦ごはん	
委託麦飯	169	精白米	71	委託麦飯	169	精白米	68	米粉コッパン	84	委託麦飯	169	精白米	72	ソフトスパゲッティ	180	精白米	65	委託麦飯	169
牛乳	206	ぶちっともち玄米	7	牛乳	206	玄米	12	牛乳	206	牛乳	206	玄米	16	牛乳	206	おむぎ	6.5	牛乳	206
鰯の生姜焼き		水	132	きびなごの唐揚げ		水	120	やきそば		鶏レバーのケチャップ和え		水	132	ツナトマトソース		水	99	カレーシチュー	
まあじ	50	牛乳	206	きびなご	38	牛乳	206	サラダ油	0.7	鶏レバー竜田揚げ	15	ゆかり粉	1.15	サラダ油	0.1	うすくちしょうゆ	1.4	サラダ油	0.5
しょうが	1	ホイコーロー		白こしょう	0.01	ごま入りつくね		豚肩	20	若鶏もも	60	牛乳	206	しょうが	0.2	酒	1	にんにく	0.5
酒	2	サラダ油	0.5	酒	2	ごまつね	60	にんじん	10	こいくちしょうゆ	0.5	瑞波ポークの生姜焼き	0.1	にんにく	0.2	本みりん	0.3	しょうが	0.5
本みりん	0.7	しょうが	0.6	こいくちしょうゆ	0.5	サラダ油	0.3	たまねぎ	15	酒	10	2 サラダ油	0.1	たまねぎ	80	サラダ油	0.5	若鶏もも	20
こいくちしょうゆ	1.5	にんにく	0.4	でんぶん	8	合わせみそ	3.5	天塩	0.05	しょうが	0.3	しょうが	1.8	にんじん	25	若鶏もも	15	たまねぎ	55
サラダ油	0.2	豚もも	55	米油	3	中ざら糖	6	黒こしょう	0.01	でんぶん	8	豚もも	73	水	90	たけのこ	25	にんじん	10
筍の土佐煮		酒	3	つぼ漬け和え		本みりん	1.5	キャベツ	30	米油	3	酒	3	まぐろ油揚げフレク	15	油揚げ	5	じゃがいも	43
水	17	こいくちしょうゆ	1.2	つぼ漬け	5	酒	1	しょうが(酢漬)	1.6	トマトケチャップ	6	本みりん	1.8	コンソメスープの素	0.35	和風だしの素	0.5	水	50
フレーク節	0.5	きくらげ	0.3	だいこん	35	でんぶん	0.4	やきそば	46	白みそ	0.6	こいくちしょうゆ	2	トマトケチャップ	10	三温糖	0.5	ロリエ	0.06
三温糖	1.5	青ピーマン	8	きゅうり	20	水	5	中濃ソース	9	上白糖	3	ごまつねの和え物	3	ウスターソース	3	酒	1	カレー粉	0.6
こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	12	塩昆布	0.8	お浸し		トマトケチャップ	1.1	本みりん	1.5	にんじん	5	ウスターソース	0.05	うすくちしょうゆ	1.5	スープストック	0.5
たけのこ	50	キャベツ	30	穀物酢	2	にんじん	5	かき油	1.5	切り干し大根の煮付け	5	だいこん	35	白こしょう	0.02	牛乳	206	チャツネ	2
ふき	10	中ざら糖	2.2	三温糖	2	キャベツ	30	青のり粉	0.1	サラダ油	0.5	ごまつね	35	トマトピューレ	14	かつおの竜田揚げ		トマトケチャップ	6
本みりん	1	トマトケチャップ	1.4	赤だし		ほうれんそう	20	花かつお	0.3	にんじん	5	こいくちしょうゆ	1.5	エリンギ	10	かつお	55	ウスターソース	8
花かつお	0.8	赤みそ	2	水	120	こいくちしょうゆ	1.5	わかめスープ		干し椎茸		三温糖	0.5	ハヤシルウ	4	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	0.3
白みそ汁		酒	3.5	煮干し	2.3	三温糖	0.5	水	180	切干しだいこん	8.5	本みりん	1	でんぶん	3	酒	2	ソテードオニオン	3
水	120	こいくちしょうゆ	0.3	じゃがいも	10	本みりん	1	もやし	10	油揚げ	3.2	和風だしの素	0.1	オムレツ		しょうが	1.6	牛乳	15
フレーク節	3	トウバンジャン	0.1	ほんしめじ	12	和風だしの素	0.1	どうもろこし	5	水	20	和風だしの素	0.25	オムレツ	50	でんぶん	8	米粉	2.8
じゃがいも	12	でんぶん	2	赤みそ	7.5	沢煮椀		シャンタン	1.2	和風だしの素	0.25	水	120	サラダ油	0.5	米油	5	シュレッドチーズ	0.6
えのきだけ	10	春雨のサラダ		木綿豆腐	15	サラダ油	0.2	天塩	0.1	中ざら糖	1.9	煮干し	2.3	アスパラガスのサラダ		ひじきの煮付け		海藻サラダ	
油揚げ	3.5	はるさめ	7	わかめ	0.3	豚もも	10	うすくちしょうゆ	1	酒	1	もやし	23	アスパラガス	15	サラダ油	0.1	だいこん	30
白みそ	8	にんじん	5	ごまつね	20	酒	1	白こしょう	0.02	本みりん	1	ミニ厚揚げ	20	キャベツ	30	にんじん	12	きゅうり	18
木綿豆腐	20	チンゲンサイ	26	ヨーグルト		ごぼう	10	ねぎ	9	こいくちしょうゆ	4	えのきだけ	10	野菜いっぱいドレッシング	6	干ひじき	2.3	海藻ミックス	1.5
ねぎ	10	きゅうり	13	ヨーグルト	100	だいこん	20	わかめ	0.6	さやいんげん	0.6	えのきだけ	8			つきこんにやく	14	マヨネーズ(御不使用)	6
ちまき		青しそドレッシング	6			たけのこ	13	フルーツポンチ		若竹汁		ねぎ	8			まぐろ油揚げフレク	8	きなこ豆	
ちまき	50	ワンタンスープ				水	130	みかん(シロップ漬)	25	水	120	わかめ	0.3			中ざら糖	1.4	水	1.5
		水	150			フレーク節	3	パイナップル(シロップ漬)	25	フレーク節	2.5					和風だしの素	0.2	上白糖	6
		ほたて貝柱・水煮	10			本みりん	0.7	黄桃(シロップ漬)	25	たけのこ	25					水	10	食塩	0.04
		どうもろこし	5			うすくちしょうゆ	3	りんご(ダイス)	20	本みりん	1					本みりん	1	きな粉(大豆)	1.5
		シャンタン	1.2			天塩	0.1	アセロラジュレ	20	うすくちしょうゆ	3					こいくちしょうゆ	1.5	大豆	18
		天塩	0.1			ねぎ	8	サイダー	15	天塩	0.15					さやいんげん	6	きな粉(大豆)	1.5
		白こしょう	0.01			杏仁風プリン				木綿豆腐	20					えのきのすまし汁			
		うすくちしょうゆ	0.8			フルーツ杏仁風プリン	40			ねぎ	10					水	120		
		わんたんの皮	5							わかめ	0.3					フレーク節	3		
		ごまつね	20													焼きかまぼこ	8		
																えのきだけ	15		
																たまねぎ	27		
																本みりん	1		
																うすくちしょうゆ	3		
																天塩	0.15		
																ねぎ	10		
																あまなつ			
																紅甘夏	40		

2021年6月度

20日(木)		21日(金)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		31日(月)	
麦ごはん		雑穀ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		黒コッパン		麦ごはん		えびピラフ		うどん	
委託麦飯	169	精白米	73	委託麦飯	169	精白米	68	黒コッパン	90	委託麦飯	169	精白米	65	うどん	200
牛乳	206	十六雑穀米	7	牛乳	206	玄米	12	牛乳	206	牛乳	206	おむぎ	5	牛乳	206
ししゃもの緑茶天ぷら		水	120	鯖の塩焼き		水	120	豚肉のバーベキューソース		いか焼き		水	100	竹輪の磯辺揚げ	
ししゃも	20	納豆		さわら	50	牛乳	206	豚ロース	60	いか	60	白ワイン	1.8	竹輪(ちくわ)	25
小麦粉	2	一食納豆	30	酒	3	南瓜のそぼろあんかけ		しょうが	0.8	こいくちしょうゆ	0.6	無塩バター	1.5	青のり粉	0.1
小麦粉	8	牛乳	206	食塩	0.16	かぼちゃ鹿の子	60	こいくちしょうゆ	0.8	本みりん	0.8	たまねぎ	20	ベーキングパウダー	0.2
ベーキングパウダー	0.1	鶏の照り焼き		サラダ油	0.7	米油	3	酒	2	酒	2	にんじん	10	小麦粉	10
せん茶	0.3	若鶏もも	50	香りとえ		若鶏胸肉	15	サラダ油	0.1	サラダ油	0.5	天塩	0.1	米油	6
米油	3	しょうが	0.8	キャベツ	30	しょうが	0.5	酒	0.6	麻婆豆腐		白こしょう	0.01	彩りとえ	
磯和え		酒	2.8	きゅうり	10	酒	0.5	本みりん	1	ごま油	0.2	スープストック	0.7	キャベツ	25
にんじん	5	こいくちしょうゆ	0.6	千切だいこん漬	4	中ざら糖	2.3	穀物酢	0.8	しょうが	1	むきえび	45	ごまつね	13
キャベツ	28	サラダ油	0.5	かおり粉	0.2	こいくちしょうゆ	1.8	レモン果汁	1.2	にんにく	0.8	パセリ	0.03	どうもろこし	5
ほうれんそう	25	こいくちしょうゆ	1	炊き合わせ		水	9.5	こいくちしょうゆ	1	豚もも	28	牛乳	206	こいくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2	本みりん	2	サラダ油	0.2	でんぶん	0.4	りんごピューレ	1.5	天塩	0.03	鶏肉のオレンジソース		本みりん	1
上白糖	0.5	三温糖	1	若鶏もも	30	こんぶ豆		中ざら糖	1.2	白こしょう	0.02	若鶏もも	60	三温糖	0.5
焼ばらのり	0.15	酒	1	にんじん	15	大豆	17	水	6	たまねぎ	20	食塩	0.06	和風だしの素	0.1
日吉みそ汁		水	6.8	ごぼう	20	水	1	でんぶん	0.2	干し椎茸		白こしょう	0.01	山菜うどんの汁	
水	120	でんぶん	0.2	干し椎茸	1	中ざら糖	5	ごぼうのサラダ		エリンギ	12	酒	2	水	130
煮干し	2.3	きんぴらごぼう		たけのこ	15	角切り昆布	0.5	ごぼう	35	三温糖	3	サラダ油	0.3	フレーク節	3
えのきだけ	10	サラダ油	0.3	こんにやく(ちくわ形)	20	こいくちしょうゆ	2	穀物酢	0.1	シャンタン	0.7	マーマレード	0.5	若鶏もも	14
たまねぎ	20	にんじん	10	水	50	本みりん	1	きゅうり	1	甜麺醤	1	焼きかまぼこ	6	和風だしの素	0.1
だいこん	20	ごぼう	40	中ざら糖	2	ふのすまし汁		香ごまドレッシング	6	コチュジャン	0.1	こいくちしょうゆ	1	干し椎茸	1
油揚げ	3	つきこんにやく	10	和風だしの素	0.5	水	120	ミネストローネ		赤みそ	3	オレンジジュース	5	わらび	9
日吉みそ	8	中ざら糖	1.3	玉はんぺん	20	フレーク節	3	オリーブ油	0.2	こいくちしょうゆ	2	水	2	ぜんまい	9
ねぎ	8	和風だしの素	0.1	本みりん	1.5	焼きかまぼこ	8	にんにく	0.2	冷凍サイコロ豆腐	100	でんぶん	0.2	油揚げ	4
アセロラゼリー		水	7	こいくちしょうゆ	3.5	たまねぎ	25	ロースハム(100g角)	5	トウバンジャン	0.15	ポテトサラダ		酒	1
アセロラゼリー	60	こいくちしょうゆ	1.8	さやいんげん	10	本みりん	1	にんじん	10	水	5	どうもろこし	8	天塩	0.1
		白いりごま	1	みしょうかん		うすくちしょうゆ	3	じゃがいも	10	でんぶん	1	じゃがいも	54	こいくちしょうゆ	6
		ごま油	0.5	みしょうかん	40	天塩	0.15	だいこん	15	ねぎ	10	きゅうり	17	本みりん	3
		すまし汁				玉ふ	1.5	水	120	中華サラダ		マヨネーズ(御不使用)	6	ねぎ	8
		水	120			ごまつね	20	コンソメスープの素	0.8	キャベツ	20	レタスのスープ		レモンゼリー	
		フレーク節	3					天塩	0.1	ごまつね	20	水	130	レモンゼリー	30
		焼きかまぼこ	8					白こしょう	0.01	きゅうり	15	糸かまぼこ	12		
		ほんしめじ	12					トマト	40	中華ドレッシング	6	エリンギ	10		
		干し椎茸	1					マカロニ・シェル	5			鶏ガラスープ	0.9		
		たまねぎ	20									チキンピジョン	0.9		
		本みりん	1									うすくちしょうゆ	2		