

[献立予定表]

2022年1月度

11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)				
雑穀ごはん		食パン		麦ごはん		菜めし		麦ごはん		うま味ごはん		麦ごはん		麦ごはん		もち麦ごはん				
精白米	73	食パン	85	委託麦飯	169	精白米	72	委託麦飯	169	精白米	72	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	71			
十六雑穀米	7	チョコクリーム	牛乳	206	玄米	16	牛乳	206	牛乳	206	おおむぎ	8	牛乳	206	牛乳	206	もち麦	7		
水	132	Feパテチョコレート	15	鶏肉の生姜焼き	水	84	鯖のみぞれあんかけ	水	84	水	84	白身魚のから揚げ	水	84	水	132	水	132		
牛乳	206	牛乳	206	若鶏もも	60	菜めしのもと	1.5	さば	50	味付小魚	2.3	ホキ	56	なたね油	0.5	納豆		納豆		
鮭のえごまみそ焼き	キャベツメンチカツ	50	しょうが	1.4	牛乳	206	豆腐ナゲット	こいくちしょうゆ	0.5	白いりごま	1.5	酒	2	しょうが	1	納豆	30	納豆	30	
さけ	50	キャベツメンチカツ	50	こいくちしょうゆ	1.7	豆腐ナゲット	40	こいくちしょうゆ	0.5	花かつお	2.3	食塩	0.1	にんにく	0.5	牛乳	206	牛乳	206	
酒	2	米油	4	酒	2.2	なたね油	2	しょうが	0.8	三温糖	3	白こしょう	0.01	豚モモ	50	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎの南蛮漬け		
食塩	0.1	カラフルひじきサラダ	本みりん	1	磯和え		米油	3	でんぷん	6	こいくちしょうゆ	2	でんぷん	8	酒	1	わかさぎ	35	わかさぎ	35
赤みそ	3	ひじき	1.8	なたね油	0.5	れんこんの炒め煮	5	うすくちしょうゆ	2	本みりん	1.5	ごぼうサラダ	4.5	ぜんまい(水煮)	10	食塩	0.2	食塩	0.2	
上白糖	0.5	チンゲンサイ	13	れんこん	0.3	ほうれんそう	20	本みりん	2	酒	2	ごぼう	30	三温糖	0.9	白こしょう	0.02	白こしょう	0.02	
ベーキングマヨネーズ	10	赤ピーマン	3	なたね油	0.3	はくさい	35	上白糖	2	塩昆布	1.5	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1.8	酒	2	酒	2	
えごま	2	とうもろこし	8	れんこん	35	こいくちしょうゆ	2.5	酒	1	牛乳	206	きゅうり	15	オイスターソース	0.9	米油	6	米油	6	
たまねぎ	10	和風ドレッシング	6	にんじん	8	上白糖	0.5	だいこん	7	鶏肉のあぶり焼き	60	香ごまドレッシング	6	白菜キムチ	10	三温糖	2.5	三温糖	2.5	
金平ごぼう	冬野菜のポトフ	水	0.65	和風だしの素	0.25	焼ばらのり	0.17	水	5.5	若鶏もも	60	ラージャのカレー	5	にら	5	酒	2	酒	2	
なたね油	0.3	ウィンナー	15	三温糖	1.5	おでん		大豆	13	白こしょう	0.02	なたね油	0.5	玉子短冊切り	13	穀物酢	3	穀物酢	3	
ごぼう	30	たまねぎ	30	本みりん	1	水	30	にんじん	6	食塩	0.2	たまねぎ	50	ナムル		こいくちしょうゆ	2.5	こいくちしょうゆ	2.5	
にんじん	10	じゃがいも	20	酒	1	厚削り節	2	にんじん	6	にんにく	0.4	にんじん	10	にんじん	5	本みりん	1	本みりん	1	
つきこんにゃく	5	にんじん	10	こいくちしょうゆ	1.8	だいこん	45	たけのこ	5	レモン果汁	4	じゃがいも	30	だいこん	30	たまねぎ	10	たまねぎ	10	
中ざら糖	1.4	ブロッコリー	15	なめこのみそ汁	こんにゃく(ちくわ形)	25	中ざら糖	2	板こんにゃく	7	こいくちしょうゆ	3	水	50	ほうれんそう	20	高野豆腐の煮物		高野豆腐の煮物	
和風だしの素	0.1	白こしょう	0.02	煮干し	2.5	中ざら糖	2	昆布	0.5	酒	3	赤ピーマン	3	コチュジャン	0.03	にんじん	5	にんじん	5	
こいくちしょうゆ	2.3	天塩	0.2	水	130	酒	2	中ざら糖	3	和風だしの素	0.35	黄ピーマン	3	こいくちしょうゆ	1.8	干し椎茸	1	干し椎茸	1	
白いりごま	1	コンソメスープの素	1.2	なめこ	25	本みりん	2	和風だしの素	0.35	こいくちしょうゆ	2.3	中ざら糖	0.5	穀物酢	1.5	水	36	水	36	
ごま油	0.3	酒	1	油揚げ	3	こいくちしょうゆ	4.5	本みりん	1	にんじん	5	チャツネ	2	三温糖	1.1	うすくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	1.5	
水	7	湯葉のすまし汁		合わせみそ	8	さといも	30	本みりん	14	キャベツ	30	こいくちしょうゆ	1	ごま油	0.5	三温糖	1.3	三温糖	1.3	
水	120	厚削り節	2.5	木綿豆腐	20	角切り 昆布	1	水	14	きゅうり	10	トマトケチャップ	6	春雨スープ		本みりん	1.7	本みりん	1.7	
湯葉	3	焼きかまぼこ	7	わかめ	0.2	うすら卵(水煮)	25	豚汁		千切だいこん漬	7	ウスターソース	3	水	120	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	
干し椎茸	1	うすくちしょうゆ	3	ねぎ	7	玉はんべん	25	なたね油	0.2	かおり粉	0.2	スープストック	0.5	ローズハム(短冊)	8	凍り豆腐	8	凍り豆腐	8	
本みりん	1							豚モモ	8	白みそ汁		ロリエ	0.2	たけのこ	15	こまつな	20	こまつな	20	
天塩	0.15							ごぼう	8	煮干し	2.5	ソテードオニオン	3	きくらげ	0.3	水	100	水	100	
ねぎ	7							板こんにゃく	15	たまねぎ	10	ココナッツパウダー	0.5	はるさめ	7	厚削り節	3	厚削り節	3	
								にんじん	6	油揚げ	2	ココナッツミルク	1	酒	1	だいこん	15	だいこん	15	
								水	80	えのきたけ	5	米粉	2	鶏ガラスープ	1.5	板こんにゃく	15	板こんにゃく	15	
								煮干し	1	白みそ	8	カレー粉	0.4	うすくちしょうゆ	2	さつま揚げ	7	さつま揚げ	7	
								さといも	18	こまつな	20	ターメリック	0.06	天塩	0.3	うすくちしょうゆ	3.4	うすくちしょうゆ	3.4	
								赤みそ	8	わかめ	0.3	クミン	0.06	白こしょう	0.01	天塩	0.15	天塩	0.15	
								ねぎ	8	水	120	牛乳	8	チンゲンサイ	15	酒	1	酒	1	
										お米のタルト				りんご		木綿豆腐	12	木綿豆腐	12	
										お米のタルト	35			りんご	35	しょうが	1	しょうが	1	
														ねぎ		ねぎ	8	ねぎ	8	

24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		31日(月)						
うどん		玄米ごはん		きなこ揚げパン		麦ごはん		瑞浪米ごはん		ソフト麺						
うどん	200	精白米	68	コッパパン	45	委託麦飯	169	精白米	72	ソフトスパゲッティ(めん)	180					
牛乳	206	玄米	12	米油	6	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206					
はつしもおやき	水	120	きな粉	4.9	鯖の漬け焼き	瑞浪ポークの生姜焼き	水	84	水	84	ミートソース					
ハツシもおやき(大豆)	55	牛乳	206	粉糖	3.1	さわら	50	なたね油	0.1	なたね油	0.1					
なたね油	0.3	鮭の塩焼き	上白糖	1.8	しょうが	0.2	しょうが	1.8	しょうが	1.8	牛ひき肉	20				
三温糖	2	サーモン	60	食塩	0.02	こいくちしょうゆ	1	豚モモ	65	豚ももミンチ	20					
酒	1	酒	0.5	牛乳	206	本みりん	1	酒	3	天塩	0.02					
本みりん	1.4	食塩	0.1	肉団子のトマトスープ	酒	2	たまねぎ	30	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01				
こいくちしょうゆ	2	なたね油	0.5	水	130	なたね油	0.5	本みりん	1.8	たまねぎ	80	たまねぎ	80			
水	3	つぼ漬け和え	にんじん	8	ひじきの煮付け	こいくちしょうゆ	2	煮あえ	2	にんじん	26	にんじん	26			
でんぷん	0.15	つぼ漬け	4	たまねぎ	30	なたね油	0.2	にんじん	5	水	80	水	80			
おかか和え	にんじん	3	トマト	10	にんじん	8	にんじん	8	にんじん	8	トマト	5	トマト	5		
にんじん	10	だいこん	37	スープストック	0.4	ひじき	2.4	だいこん	37	だいこん	37	ロリエ	0.05	ロリエ	0.05	
キャベツ	20	きゅうり	20	三温糖	1.3	油揚げ	3	れんこん	11	れんこん	11	スープストック	0.5	スープストック	0.5	
ブロッコリー	10	穀物酢	2	トマトケチャップ	6	オイルツナ	5	油揚げ	3	油揚げ	3	三温糖	1	三温糖	1	
とうもろこし	10	三温糖	2	天塩	0.05	三温糖	1.3	昆布	0.2	昆布	0.2	トマトケチャップ	10	トマトケチャップ	10	
こいくちしょうゆ	1.5	塩昆布	0.8	肉団子	57	和風だしの素	0.3	穀物酢	3	穀物酢	3	ウスターソース	4.5	ウスターソース	4.5	
本みりん	1	のっぺい汁	キャベツ	15	水	8	水	8	上白糖	3.5	上白糖	3.5	でんぷん	3	でんぷん	3
三温糖	0.4	若鶏もも	10	でんぷん	0.2	こいくちしょうゆ	1.7	天塩	0.24	天塩	0.24	グリーンピース	3	グリーンピース	3	
和風だしの素	0.1	酒	1	こんにゃくサラダ	本みりん	1	本みりん	1	日吉みそ汁		水	130	水	130	水	130
花かつお	0.5	水	120	パスタ蒟蒻	20	呉汁		煮干し	2.5	煮干し	2.5	れんこん	45	れんこん	45	
岐阜たっぴりうどん	厚削り節	2.5	つきこんにゃく	20	水	120	水	120	えのきたけ	6	えのきたけ	6	米油	2	米油	2
厚削り節	2	ぶなしめじ	8	チンゲンサイ	20	煮干し	2	もやし	15	もやし	15	食塩	0.1	食塩	0.1	
若鶏もも	10	干し椎茸	1	わかめ	0.35	煮干し	2	ミニ厚揚げ	15	ミニ厚揚げ	15	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	
焼きかまぼこ	6	天塩	0.15	青じそドレッシング	6	さといも	10	かぼちゃ	20	かぼちゃ	20	キャベツサラダ		キャベツサラダ		
干し椎茸	1	さといも	20	アーモンド入り小魚	5	ぶなしめじ	5	日吉みそ	8	日吉みそ	8	キャベツ	30	キャベツ	30	
油揚げ	2.5	うすくちしょうゆ	3	アーモンドいり小魚	5	はくさい	15	ねぎ	7	ねぎ	7	こまつな	20	こまつな	20	
またいたけ	8	でんぷん	1			日吉みそ	8					赤ピーマン	5	赤ピーマン	5	
昆布だし	1	ねぎ	8			大豆	4.5					玉葱ドレッシング	6	玉葱ドレッシング	6	
酒	1					ねぎ	8									
本みりん	3					わかめ	0.3									
こいくちしょうゆ	5					セレクトデザート										
天塩	0.05					お米deガトーショコラ	30									
ほうれんそう	20					お米deスイートポテト	30									
水	130															
岐阜ヨーグルト																
ヨーグルト	70															

2022年
2月度

1日(火)		2日(水)	
玄米ごはん		麦ごはん	
精白米	68	委託麦飯	169
玄米	12	牛乳	206
水	120	和風おろしハンバーグ	
牛乳	206	ハンバーグ	60
鯖のみそ煮		なたね油	0.5
さばみそ煮	60	三温糖	1.3
煮浸し		こいくちしょうゆ	1.8
にんじん	10	本みりん	1
厚揚げ	25	酒	1
はくさい	30	だいこん	20
こまつな	20	彩り和え	
和風だしの素	0.3	にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.5	キャベツ	30
三温糖	0.8	こまつな	20
本みりん	0.4	とうもろこし	5
沢煮椀		こいくちしょうゆ	1.5
なたね油	1	本みりん	1.5
豚モモ	8	三温糖	0.8
酒	2	和風だしの素	0.1
ごぼう	8	じゃがいものみそ汁	
だいこん	10	水	120
たけのこ	6	煮干し	2.5
水	130	じゃがいも	30
厚削り節	2	たまねぎ	20
干し椎茸	1	冷凍サイコロ豆腐	15
うすくちしょうゆ	3	赤みそ	8
天塩	0.1	ねぎ	7
ねぎ	6	わかめ	0.3