

[献立予定表]

2022年2月度

| 1日(火) | | 2日(水) | | 3日(木) | | 4日(金) | | 7日(月) | | 8日(火) | | 9日(水) | | 10日(木) | | 14日(月) | | 15日(火) | |
|----------|-----|------------|-----|------------|------|------------|-----|---------------|------|----------|------|-----------|------|--------------|------|------------|------|----------|------|
| 玄米ごはん | | 麦ごはん | | 麦ごはん | | キムチチャーハン | | ナン | | 昆布めし | | 食パン | | 麦ごはん | | 麦ごはん | | もち麦ごはん | |
| 精白米 | 68 | 委託麦飯 | 169 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 65 | ナン | 100 | 精白米 | 80 | 食パン | 84 | 委託麦飯 | 169 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 71 |
| 玄米 | 12 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | おおむぎ | 6.5 | 牛乳 | 206 | おおむぎ | 8 | おぐら&マーガリン | 11 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | もち麦 | 7 |
| 水 | 120 | 和風おろしハンバーグ | | 鰯のかば焼き | | 水 | 99 | ミンチカレー | | 塩昆布 | 1.8 | おぐら&マーガリン | 11 | 揚げ豆腐のそぼろあんかけ | | チキンステーキ | | 水 | 132 |
| 牛乳 | 206 | ハンバーグ | 60 | いわし | 40 | こいくちしょうゆ | 0.8 | なたね油 | 1 | 水 | 132 | 牛乳 | 206 | 揚げだし豆腐 | 60 | 若鶏もも皮付き | 60 | 牛乳 | 206 |
| 鯖のみそ煮 | | なたね油 | 0.5 | しょうが | 0.6 | 酒 | 0.6 | にんにく | 1 | 牛乳 | 206 | ミルクコーヒー味 | | 米油 | 4 | 食塩 | 0.03 | ホッケの塩焼き | |
| さばのみそ煮 | 60 | 三温糖 | 1.3 | 酒 | 1 | 本みりん | 0.6 | しょうが | 1 | 豚肉のかりん揚げ | | ミルクコーヒー味 | 12.5 | 水 | 9.5 | 白こしょう | 0.01 | ほっけ | 50 |
| 煮浸し | | こいくちしょうゆ | 1.8 | でんぶん | 6 | なたね油 | 0.4 | 豚ももミンチ | 40 | 豚モモ | 45 | ホキのソテー | | 酒 | 0.5 | 白ワイン | 1.5 | 食塩 | 0.08 |
| にんじん | 10 | 本みりん | 1 | 米油 | 1 | 豚モモ | 15 | 白こしょう | 0.02 | うすくちしょうゆ | 0.6 | ホキ | 50 | 中ざら糖 | 2.4 | なたね油 | 0.8 | なたね油 | 2.5 |
| 厚揚げ | 25 | 酒 | 1 | こいくちしょうゆ | 2 | 酒 | 1 | たまねぎ | 90 | しょうが | 0.6 | 食塩 | 0.13 | こいくちしょうゆ | 2.2 | オリーブ油 | 0.15 | 高野豆腐の煮物 | |
| はくさい | 30 | だいこん | 20 | 三温糖 | 2 | 白菜キムチ | 11 | にんじん | 20 | 酒 | 2 | 白こしょう | 0.03 | しょうが | 0.4 | にんにく | 0.3 | にんじん | 5 |
| こまつな | 20 | 彩り和え | | 本みりん | 2 | じしき | 6 | 水 | 70 | でんぶん | 8 | 小麦粉 | 3 | 若鶏胸肉ミンチ | 15 | トマト | 4 | 干し椎茸 | 1 |
| 和風だしの素 | 0.3 | とうもろこし | 5 | 水 | 7.5 | 牛乳 | 206 | ロリエ | 0.1 | 米油 | 4 | オリーブ油 | 4 | でんぶん | 0.4 | 三温糖 | 1.5 | 水 | 39 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | にんじん | 5 | 切り干し大根の煮付け | | しゅうまい | | ソテードオニオン | 3 | 三温糖 | 2.8 | なたね油 | 1.5 | つぼ漬け和え | | トマトケチャップ | 3.5 | うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 三温糖 | 0.8 | キャベツ | 30 | なたね油 | 0.5 | しゅうまい(ボ-カ) | 52 | トマト | 20 | こいくちしょうゆ | 1.8 | ごぼうサラダ | | つぼ漬け | 4 | こいくちしょうゆ | 0.8 | 三温糖 | 1.5 |
| 本みりん | 0.4 | こまつな | 20 | にんじん | 5 | チンゲン菜の中華和え | | スープストック | 0.7 | 水 | 8 | ごぼう | 30 | にんじん | 3 | 水 | 2 | 本みりん | 1.7 |
| 沢煮椀 | | こいくちしょうゆ | 1.5 | 干し椎茸 | 1 | にんじん | 7 | トマトケチャップ | 7 | 白菜のしのだ和え | | きゅうり | 15 | だいこん | 37 | 千切りポテトサラダ | | 和風だしの素 | 0.5 |
| なたね油 | 1 | 本みりん | 1.5 | 切干しだいこん | 7 | キャベツ | 18 | チャツネ | 1 | 油揚げ | 4 | きゅうり | 15 | きゅうり | 20 | とうもろこし | 7 | 凍り豆腐 | 10 |
| 豚モモ | 8 | 三温糖 | 0.8 | 油揚げ | 3 | チンゲンサイ | 30 | ウスターソース | 6 | にんじん | 6 | 香ごまドレッシング | 6 | 穀物酢 | 2 | にんじん | 2 | じゃがいも | 35 |
| 酒 | 2 | 和風だしの素 | 0.1 | 水 | 15 | こいくちしょうゆ | 1.5 | こいくちしょうゆ | 0.8 | はくさい | 40 | オリーブ油 | 0.2 | 三温糖 | 2 | じゃがいも | 35 | 豚汁 | |
| ごぼう | 8 | じゃがいものみそ汁 | | 中ざら糖 | 1.9 | 穀物酢 | 2.5 | 牛乳 | 15 | こまつな | 10 | オリーブ油 | 0.2 | 塩昆布 | 0.8 | レモン果汁 | 0.7 | なたね油 | 0.2 |
| だいこん | 10 | 水 | 120 | 和風だしの素 | 0.25 | 三温糖 | 2 | 米粉 | 3 | うすくちしょうゆ | 1.7 | にんにく | 0.2 | えのきのすまし汁 | | 穀物酢 | 1 | 豚モモ脂無 | 17 |
| たけのこ | 6 | 煮干し | 2.5 | 酒 | 1 | ごま油 | 0.5 | カレー粉 | 0.55 | 上白糖 | 0.5 | ベーコン | 5 | 厚削り節 | 2 | なたね油 | 1.8 | ごぼう | 5 |
| 水 | 130 | じゃがいも | 30 | 本みりん | 1 | ニラ玉スープ | | シュレッドチーズ | 1 | 花かつお | 1.5 | にんじん | 10 | 糸かまぼこ | 8 | 天塩 | 0.1 | 板こんにやく | 5 |
| 厚削り節 | 2 | たまねぎ | 20 | こいくちしょうゆ | 2 | 水 | 150 | 大豆と小魚のあえもの | | 五目汁 | | じゃがいも | 15 | えのきたけ | 8 | 白こしょう | 0.01 | だいこん | 10 |
| 干し椎茸 | 1 | 冷凍サイコロ豆腐 | 15 | さやいんげん | 4 | シャンタン | 0.6 | 大豆 | 11 | 厚削り節 | 2 | たまねぎ | 15 | うすくちしょうゆ | 3 | しろしょうゆ | 1.8 | にんじん | 5 |
| うすくちしょうゆ | 0.1 | 赤みそ | 8 | とろろ昆布汁 | | 糸かまぼこ | 9 | 味付き小魚 | 4 | 若鶏モモ肉 | 10 | 水 | 120 | 天塩 | 0.15 | 白菜のスープ | | 煮干し | 1 |
| 天塩 | 0.1 | ねぎ | 7 | 厚削り節 | 2.5 | たまねぎ | 10 | こいくちしょうゆ | 0.3 | ごぼう | 10 | トマト | 35 | 木綿豆腐 | 15 | たまねぎ | 20 | さといも | 18 |
| ねぎ | 6 | わかめ | 0.3 | 水 | 150 | 干し椎茸 | 1 | 本みりん | 0.2 | 干し椎茸 | 1 | ひよこめ | 3 | ねぎ | 120 | はくさい | 30 | 赤みそ | 8 |
| | | ヨーグルト | | 焼きかまぼこ | 10 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 酒 | 0.2 | だいこん | 15 | レンズまめ | 3 | 水 | 120 | はくさい | 30 | ねぎ | 8 |
| | | 【小】ヨーグルト | 80 | ぶなしめじ | 8 | でんぶん | 0.5 | 三温糖 | 1.9 | うすくちしょうゆ | 3 | コンソメスープの素 | 1 | ミルクプリン | | さつまいも | 10 | ねぎ | 8 |
| | | 【中】ヨーグルト | 100 | たまねぎ | 20 | たまご | 20 | フルーツポンチ | | 天塩 | 0.15 | 天塩 | 0.14 | ミルクプリン | 80 | コンソメスープの素 | 0.2 | | |
| | | | | 天塩 | 0.15 | にら | 6 | みかん(シロップ漬) | 25 | 酒 | 1 | 白こしょう | 0.01 | | | チキンブイヨン | 1 | | |
| | | | | うすくちしょうゆ | 2.5 | | | パイナップル(シロップ漬) | 25 | 木綿豆腐 | 20 | マカロニ | 5 | | | スープストック | 0.5 | | |
| | | | | ねぎ | 8 | | | 黄桃(シロップ漬) | 25 | ねぎ | 8 | | | 食塩 | 0.4 | 白こしょう | 0.04 | | |
| | | | | 一食とろろ昆布 | 1 | | | りんご(シロップ漬) | 20 | 水 | 100 | | | 水 | 80 | ドーナツのチョコがけ | | | |
| | | | | 節分豆 | | | | カクテルゼリー | 20 | | | | | ドーナツ | 25 | | | | |
| | | | | 節分豆 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |

3月度

| 16日(水) | | 17日(木) | | 18日(金) | | 21日(月) | | 22日(火) | | 24日(木) | | 25日(金) | | 28日(月) | |
|-------------|------|----------|-----|-----------|------|--------------|-----|-----------|------|----------|------|----------|------|-------------|------|
| 麦ごはん | | 麦ごはん | | もち米入りごはん | | うどん | | えびピラフ | | 麦ごはん | | 餃子めし | | ラーメン | |
| 委託麦飯 | 169 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 71 | うどん | 200 | 精白米 | 65 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 65 | ラーメン | 180 |
| 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | ふちっとモチ玄米 | 7 | 牛乳 | 206 | おおむぎ | 5 | 納豆 | | おおむぎ | 6.5 | 牛乳 | 206 |
| イカ天の薬味ソースかけ | | 瑞浪丼の具 | | 水 | 132 | 竹輪の磯辺揚げ | | 水 | 100 | 一食納豆 | 30 | 水 | 99 | 肉まん | |
| いか | 50 | なたね油 | 0.2 | 牛乳 | 206 | 竹輪 | 20 | 白ワイン | 1.8 | 牛乳 | 206 | こいくちしょうゆ | 2 | 肉まん | 60 |
| 小麦粉 | 2 | 豚ミンチ | 40 | 鮭の塩焼き | | 青のり粉 | 0.1 | 無塩バター | 1.5 | こいくちしょうゆ | | 酒 | 1.5 | 中華サラダ | |
| 小麦粉 | 7 | 酒 | 1.5 | さけ | 50 | ベーキングパウダー | 0.2 | たまねぎ | 20 | 鶏ささ身 | 45 | 本みりん | 1 | キャベツ | 20 |
| ベーキングパウダー | 0.1 | たまねぎ | 30 | 酒 | 2 | 小麦粉 | 10 | にんじん | 10 | 酒 | 2 | なたね油 | 0.3 | こまつな | 20 |
| 米油 | 3 | 三温糖 | 4 | 食塩 | 0.2 | 米油 | 6 | 天塩 | 0.1 | 食塩 | 0.1 | しょうが | 0.5 | きゅうり | 15 |
| しょうが | 0.2 | 酒 | 2 | なたね油 | 0.3 | フロココリーのおかか和え | | 白こしょう | 0.01 | 白こしょう | 0.02 | にんにく | 0.5 | 玉葱ドレッシング | 6 |
| にんにく | 0.2 | 本みりん | 2 | ツネタの金平ごぼう | | とうもろこし | 15 | スープストック | 0.7 | でんぶん | 8 | 豚ももミンチ | 15 | 北海道みそラーメンの汁 | |
| ねぎ | 5 | 日吉みそ | 6 | なたね油 | 0.3 | フロココリー | 45 | えび | 45 | 米油 | 4 | 酒 | 0.5 | なたね油 | 0.1 |
| キャベツ | 5 | 炒り卵 | 15 | ごぼう | 30 | こいくちしょうゆ | 1.5 | パセリ | 0.03 | 中ざら糖 | 3.5 | たまねぎ | 5 | にんにく | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 3 | さやいんげん | 5 | にんじん | 10 | 本みりん | 1 | 牛乳 | 206 | うすくちしょうゆ | 1 | キャベツ | 5 | 豚モモ | 10 |
| 上白糖 | 3 | しょうが(酢漬) | 1.2 | つきこんにやく | 5 | 三温糖 | 0.4 | シイラのバジル焼き | | レモン果汁 | 2.5 | 鶏ガラスープ | 0.5 | 酒 | 1 |
| 穀物酢 | 3 | でんぶん | 0.7 | 中ざら糖 | 1.4 | 花かつお | 0.5 | しいら | 50 | 水 | 4 | こいくちしょうゆ | 2 | 水 | 130 |
| 水 | 4 | 水 | 4 | 和風だしの素 | 0.1 | うどんの汁 | | 食塩 | 0.1 | 香りしめじ | | 天塩 | 0.05 | なると | 5 |
| いりおから | | 塩昆布和え | | こいくちしょうゆ | 2.3 | 若鶏モモ肉 | 10 | 黒こしょう | 0.02 | キャベツ | 25 | にら | 3 | たけのこ | 10 |
| なたね油 | 0.8 | にんじん | 5 | 一味とうがらし | 0.01 | 酒 | 1 | バジル | 0.08 | にんじん | 5 | 牛乳 | 206 | もやし | 10 |
| おから | 20 | はくさい | 55 | 白いりごま | 1 | 厚削り節 | 3 | にんにく | 0.04 | きゅうり | 10 | 焼きししゃも | | きくらげ | 0.3 |
| にんじん | 5 | きゅうり | 15 | ごま油 | 0.3 | 水 | 130 | こいくちしょうゆ | 0.8 | 千切だいこん漬 | 4 | ししゃも | 30 | はくさい | 15 |
| 干し椎茸 | 1 | 塩昆布 | 1 | 水 | 7 | 焼きかまぼこ | 8 | 白ワイン | 1.7 | かおり粉 | 0.2 | なたね油 | 0.2 | とうもろこし | 10 |
| 油揚げ | 3 | 昆布茶 | 0.2 | 豆腐のみそ汁 | | 油揚げ | 2 | オリーブ油 | 1 | 呉汁 | | ひじきの煮付け | | 中華だし | 1.8 |
| 水 | 10 | みぞれ汁 | | 煮干し | 2.5 | 干し椎茸 | 1 | なたね油 | 0.5 | 水 | 120 | なたね油 | 0.2 | 合わせみそ | 8.5 |
| 和風だしの素 | 0.25 | 厚削り節 | 2.5 | 水 | 100 | にんじん | 5 | 海藻サラダ | | 煮干し | 2 | にんじん | 8 | トウバンジャン | 0.08 |
| 中ざら糖 | 2 | 糸かまぼこ | 7 | たまねぎ | 15 | たまねぎ | 15 | だいこん | 20 | さといも | 10 | ひじき | 2.4 | 白こしょう | 0.03 |
| 酒 | 1 | えのきたけ | 10 | だいこん | 20 | はくさい | 15 | きゅうり | 10 | ぶなしめじ | 5 | 油揚げ | 3 | 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 1 | だいこん | 30 | 油揚げ | 3 | 本みりん | 3 | 海藻ミックス | 1.5 | はくさい | 15 | オイルツナ | 5 | 無塩バター | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2 | ミニ厚揚げ | 15 | 合わせみそ | 8 | こいくちしょうゆ | 6 | 青しそドレッシング | 6 | 日吉みそ | 8 | 三温糖 | 1.3 | ねぎ | 8 |
| さやいんげん | 3 | 本みりん | 1 | 木綿豆腐 | 20 | | | ABCスープ | | 大豆 | 4.5 | 和風だしの素 | 0.3 | | |
| ねぎ | 5 | うすくちしょうゆ | 3 | ねぎ | 8 | | | ベーコン | 8 | ねぎ | 8 | 水 | 8 | | |
| 白みそ汁 | | 天塩 | 0.1 | わかめ | 0.3 | | | エリンギ | 10 | わかめ | 0.3 | こいくちしょうゆ | 1.7 | | |
| 煮干し | 2.5 | ねぎ | 8 | のむヨーグルト | | | | じゃがいも | 20 | | | 本みりん | 1 | | |
| じゃがいも | 20 | 水 | 120 | のむヨーグルト | 65 | | | とうもろこし | 10 | | | さやいんげん | 8 | | |
| たまねぎ | 15 | | | | | | | コンソメスープの素 | 1.2 | | | けんちん汁 | | | |
| えのきたけ | 8 | | | | | | | うすくちしょうゆ | 0.8 | | | なたね油 | 0.2 | | |
| 白みそ | 8 | | | | | | | 天塩 | 0.02 | | | ごぼう | 12 | | |
| こまつな | 20 | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | 板こんにやく | 10 | | |
| わかめ | 0.3 | | | | | | | マカロニ | 3 | | | だいこん | 20 | | |
| 水 | 120 | | | | | | | こまつな | 10 | | | 水 | 100 | | |
| | | | | | | | | 水 | 110 | | | 厚削り節 | 2.5 | | |
| | | | | | | | | 焼きプリンタルト | | | | 酒 | 1 | | |
| | | | | | | | | 焼きプリンタルト | 30 | | | 本みりん | 1 | | |
| | | | | | | | | | | | | うすくちしょうゆ | 3 | | |
| | | | | | | | | | | | | 天塩 | 0.2 | | |
| | | | | | | | | | | | | 木綿豆腐 | 20 | | |
| | | | | | | | | | | | | ねぎ | 8 | | |
| | | | | | | | | | | | | デコボン | | | |
| | | | | | | | | | | | | デコボン | 3 | | |