

# [ 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	白じき	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	ミネストローネ		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			チキンピヨン	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)		1日(火)		2日(水)	
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		玄米ごはん		麦ごはん	
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	精白米	68	委託麦飯	169
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	玄米	12	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		水	120	鯖の照り焼き	
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	牛乳	206	さば	50
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	ささみのレモン風味		酒	1.5	中華サラダ		鶏肉の唐揚げ		しょうが	0.8
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	若鶏もも皮付き	50	酒	2
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	しょうが	0.8	こいくちしょうゆ	0.8
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	こいくちしょうゆ	1.6	なたね油	0.5
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	こいくちしょうゆ	1.6	なたね油	0.5
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		でんぶん	1.8	こいくちしょうゆ	1.4
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	米油	4	三温糖	1.5
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	水	4	はりはり和え	1
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	切干しだいこん	2.5	でんぶん	0.2
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	きゅうり	10	水	6
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	キャベツ	30	お浸し	
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	千切だいこん漬	2	はくさい	45
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	三温糖	0.5	こまつな	20
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	こいくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	1.5
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	本みりん	1	三温糖	1
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	和風だしの素	0.1	本みりん	1
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	すまし汁		和風だしの素	0.1
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	120	白みそ汁	
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	厚削り節	2.5	煮干し	2.5
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	糸かまぼこ	3	えのきたけ	8
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	たまねぎ	30	たまねぎ	20
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	ぶなしめじ	10	白みそ	8
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	うすくちしょうゆ	3.5	木綿豆腐	20
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	天塩	0.15	ねぎ	9
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			本みりん	1	わかめ	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			ねぎ	7	水	120
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											