

# [ 献立予定表 ]

2022年5月度

2日(月)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)			
麦ごはん		瑞浪米ごはん		麦ごはん		苜ごはん		黒コッパン		麦ごはん		もち麦ごはん		うどん		キムチチャーハン		麦ごはん		麦ごはん			
委託麦飯	169	精白米	72	委託麦飯	169	精白米	65	黒パン	90	委託麦飯	169	精白米	71	うどん	200	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169		
牛乳	206	水	108	牛乳	206	おおむぎ	6.5	牛乳	206	牛乳	206	もち麦	7	牛乳	206	水	6.5	牛乳	206	牛乳	206		
オムレツ	206	牛乳	206	カレーシチュー	206	うすくちしょうゆ	1.6	豚肉のバーベキューソース	206	チキンカツ	206	水	132	牛乳	206	はつしもおやき	0.8	こいくちしょうゆ	0.8	納豆	206	鶏の照り焼き	206
オムレツ	50	シマカツオのあんからめ	54	なたね油	0.5	酒	1.25	豚ロース	60	若鶏もも肉	60	牛乳	206	ハツシモおやき(大豆)	55	酒	0.6	一食納豆	30	若鶏もも肉	60		
なたね油	2	シマカツオ	54	にんにく	0.3	本みりん	0.3	しょうが	0.8	食塩	0.2	ホイコーロー	0.2	なたね油	0.3	本みりん	0.6	ししゃもの緑茶天ぷら	30	しょうが	0.8		
カラフルサラダ	206	うすくちしょうゆ	0.5	しょうが	0.3	なたね油	0.5	こいくちしょうゆ	0.8	白こしょう	0.02	なたね油	0.5	合わせみそ	1.2	なたね油	0.4	ししゃも	20	酒	2.8		
だいこん	40	酒	2	若鶏もも肉	20	若鶏もも肉	15	酒	2	小麦粉	1	しょうが	0.6	三温糖	2	豚もも肉	15	小麦粉	2	こいくちしょうゆ	0.9		
きゅうり	10	しょうが	2	たまねぎ	55	たけのこ	25	なたね油	0.1	小麦粉	6	にんにく	0.4	酒	1	酒	1	小麦粉	8	なたね油	0.5		
黄ピーマン	3	でんぶん	8	にんじん	10	油揚げ	5	酒	0.6	パン粉	10	豚もも肉	52	本みりん	1.4	白菜キムチ	11	ベーキングパウダー	0.1	こいくちしょうゆ	1		
赤ピーマン	3	米油	4	じゃがいも	43	和風だしの素	0.5	本みりん	1	米油	4	酒	3	こいくちしょうゆ	1	ひじき	6	せん茶	0.4	本みりん	2		
カットわかめ	0.3	三温糖	3.2	水	50	三温糖	0.5	穀物酢	0.8	タルタルソース-食	8	こいくちしょうゆ	1.2	水	3	牛乳	206	米油	4	三温糖	1		
ワザンドレッシング	6	こいくちしょうゆ	2	チャツネ	2	酒	1	レモン果汁	1.2	高野豆腐の煮物	8	きくらげ	0.3	大根の土佐酢和え	3	牛乳	206	磯和え	206	酒	1		
ビーフシチュー	206	水	7	こいくちしょうゆ	0.8	うすくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	1.5	にんじん	5	青ピーマン	8	だいこん	36	しゅうまい	52	にんじん	5	水	6.8		
なたね油	0.5	筍の土佐煮	9	トマトケチャップ	6	牛乳	206	りんごピューレ	1.5	干し椎茸	12	たまねぎ	12	きゅうり	20	しゅうまい	52	はくさい	35	水	1		
牛肉	20	水	9	ウスターソース	8	牛乳	206	中ざら糖	1.2	水	42	キャベツ	30	水	2	チンゲン菜の中華和え	20	ほうれんそう	20	お浸し	20		
赤ワイン	0.5	厚削り節	0.5	スープストック	0.5	まめあじの南蛮漬	35	水	6	うすくちしょうゆ	1.5	中ざら糖	2.2	厚削り節	0.05	にんじん	7	こいくちしょうゆ	2	はくさい	35		
食塩	0.2	三温糖	1.5	ロリエ	0.2	豆あじ	35	でんぶん	0.2	三温糖	1.3	トマトケチャップ	1.4	上白糖	2.5	キャベツ	18	本みりん	1	ほうれんそう	25		
白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	2	ソテーオニオン	3	食塩	0.2	ごぼうのサラダ	35	本みりん	1.7	赤みそ	2	しろしょうゆ	0.8	チンゲンサイ	30	上白糖	0.5	こいくちしょうゆ	2		
たまねぎ	55	たけのこ	47	牛乳	15	白こしょう	0.02	ごぼう	35	和風だしの素	0.5	酒	3	米酢	3.5	こいくちしょうゆ	1.5	焼ばらのり	0.17	三温糖	0.5		
にんじん	10	ふき(ゆで)	10	無塩バター	5.5	酒	2	穀物酢	0.1	凍り豆腐	8	トウバンジャン	0.8	山菜うどんの汁	2.5	穀物酢	2.5	日吉みそ汁	130	本みりん	1		
じゃがいも	43	本みりん	1	小麦粉	6	でんぶん	3	きゅうり	15	こまつな	20	でんぶん	1	水	130	三温糖	2	水	130	和風だしの素	0.1		
水	50	花かつお	0.8	カレー粉	0.55	米油	6	香ごまドレッシング	6	若竹汁	20	水	1.2	厚削り節	3	ごま油	0.5	煮干し	2.5	新じゃがのみそ汁	2.5		
まいたけ	10	白みそ汁	1	シュレッドチーズ	1	三温糖	2.5	ミネストローネ	120	水	120	春雨のサラダ	120	若鶏もも肉	14	ニラ玉スープ	20	たまねぎ	20	水	120		
トマトピューレ	6	水	120	海藻サラダ	2	酒	2	オリーブ油	0.2	厚削り節	2.5	はるさめ	7	若鶏もも肉	14	水	150	えのきたけ	7	煮干し	2.5		
トマトケチャップ	3.5	厚削り節	3	だいこん	25	穀物酢	3	にんにく	0.2	たけのこ	25	にんじん	5	焼きかまぼこ	6	水	150	油揚げ	3	じゃがいも	25		
スープストック	1	たまねぎ	20	きゅうり	10	こいくちしょうゆ	2.5	ロースハム(1cm角)	5	本みりん	1	チンゲンサイ	26	わらび(水煮)	9	シャンタン	0.6	油揚げ	3	赤みそ	8		
ウスターソース	4	えのきたけ	10	海藻ミックス	1.5	本みりん	1	にんじん	10	うすくちしょうゆ	3.2	きゅうり	13	ぜんまい(水煮)	9	系かまぼこ	9	白吉みそ	8	たまねぎ	20		
チャツネ	1	油揚げ	3.5	玉葱ドレッシング	6	たまねぎ	10	じゃがいも	10	食塩	0.15	青しそドレッシング	6	油揚げ	4	たまねぎ	10	ねぎ	8	まいたけ	7		
デミグラスソース	7.5	白みそ	8	きなこ豆	6	ひじきの煮付け	10	だいこん	20	木綿豆腐	20	ワンダンスープ	20	酒	1	うすくちしょうゆ	2.5	わかめ	0.3	赤みそ	8		
カラメル	0.4	木綿豆腐	20	水	1.5	なたね油	0.1	トマト	120	ねぎ	10	水	150	食塩	0.1	でんぶん	0.5	わかめ	0.3	ねぎ	7		
無塩バター	6	ねぎ	10	上白糖	6	にんじん	12	わかめ	0.3	わかめ	0.3	ほたて貝柱(水煮)	10	こいくちしょうゆ	0.1	卵	20	ヨーグルト	70	わかめ	0.3		
小麦粉	6	ちまき	50	食塩	0.04	ひじき	2.3	ひよこめ	4			とうもろこし	5	本みりん	3	にら	6	フルーツ杏仁風プリン	70	わかめ	0.3		
		ちまき	50	きな粉(大豆)	1.5	つきこんにゃく	18	レンズまめ	4			シャンタン	1.2	ねぎ	8	フルーツ杏仁風プリン	40	フルーツ杏仁風プリン	100				
				大豆	18	オイルツナ	7	コンソメスープの素	0.8			食塩	0.1										
				中ざら糖	1.4	和風だしの素	0.2	白こしょう	0.01			白こしょう	0.01										
				水	10	本みりん	1	マカロニ	5			うすくちしょうゆ	0.8										
				本みりん	1	こいくちしょうゆ	1.5					わんたんの皮	5										
				さやいんげん	7	えのきのすまし汁	120					こまつな	20										
				水	120	厚削り節	3					レモンゼリー	30										
				厚削り節	3	焼きかまぼこ	8					レモンゼリー	30										
				えのきたけ	15	たまねぎ	27																
				たまねぎ	27	本みりん	1																
				本みりん	1	うすくちしょうゆ	3																
				うすくちしょうゆ	3	食塩	0.15																
				食塩	0.15	ねぎ	10																

20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)	
玄米ごはん		麦ごはん		もち米入りごはん		米粉食パン		麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん		わかめごはん	
精白米	68	委託麦飯	169	精白米	71	米粉パン	84	委託麦飯	169	精白米	68	委託麦飯	169	精白米	67
玄米	12	牛乳	206	がちつとモチ玄米	7	牛乳	206	牛乳	206	玄米	12	牛乳	206	玄米	12
水	120	水	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	120	牛乳	206	水	132
牛乳	206	鯖の塩焼き	206	牛乳	132	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	120	牛乳	206	水	132
牛乳	206	さわら	50	牛乳	206	マーマレード	15	きびなご	38	牛乳	206	いか	60	炊き込みわかめ	1.1
瑞浪米-バー-の生麦焼き	0.1	酒	3	鶏肉の梅とろがけ	60	煮込みハンバーグ	80	白こしょう	0.02	鯖の銀紙焼き	60	こいくちしょうゆ	0.6	牛乳	206
なたね油	0.1	食塩	0.16	若鶏もも肉	0.05	ハンバーグ	10	酒	2	鯖の銀紙焼き	60	本みりん	0.8	鶏とレバーのケチャップ和え	10
しょうが	2	なたね油	0.7	食塩	0.05	トマトケチャップ	10	こいくちしょうゆ	0.5	彩りあえ	7	酒	2	鶏レバー竜田揚げ	10
豚もも肉	65	香りしめじ	30	白こしょう	0.02	ウスターソース	1	でんぶん	8	とうもろこし	7	なたね油	0.5	若鶏もも肉	50
酒	3	キャベツ	30	こいくちしょうゆ	0.2	本みりん	1.5	米油	3	にんじん	5	麻婆豆腐	0.5	こいくちしょうゆ	0.5
本みりん	1.8	きゅうり	10	こいくちしょうゆ	0.2	上白糖	1.5	つぼ漬け和え	25	キャベツ	25	ごま油	0.2	酒	2
こいくちしょうゆ	2	千切だいこん漬	4	なたね油	0.5	水	50	つぼ漬け	5	ごまつな	20	しょうが	1	しょうが	0.3
たまねぎ	30	かおり粉	0.2	梅とろり	3	アスパラガスのサラダ	13	だいこん	38	こいくちしょうゆ	2	にんにく	0.8	でんぶん	8
こまつなの和え	5	炊き合わせ	0.2	こいくちしょうゆ	0.8	とうもろこし	13	きゅうり	20	本みりん	1	豚ももミンチ	13	米油	3
にんじん	5	なたね油	0.2	中ざら糖	1.5	アスパラガス	15	塩こんぶ	0.8	三温糖	0.5	若鶏胸肉ミンチ	15	トマトケチャップ	6
だいこん	35	若鶏もも肉	30	水	1	キャベツ	28	穀物酢	2	和風だしの素	0.05	食塩	0.1	白みそ	0.6
こまつな	35	にんじん	15	穀物酢	1.5	イタリアドレッシング	6	三温糖	2	たまねぎ汁	100	白こしょう	0.02	上白糖	3
こいくちしょうゆ	2	ごぼう	25	水	3	コンソメスープ	7	赤だし	120	水	100	たまねぎ	20	本みりん	1.5
三温糖	0.5	干し椎茸	1	でんぶん	0.2	ロースハム(1cm角)	7	水	120	厚削り節	3	干し椎茸	1	切り干し大根の煮付け	120
本みりん	1	たけのこ	15	こんぶ	0.2	にんじん	5	煮干し	2.3	だいこん	15	エリンギ	12	なたね油	0.5
和風だしの素	0.1	こんにゃく(ちくわ形)	25	大豆	17	エリンギ	8	じゃがいも	10	えのきたけ	7	三温糖	3	にんじん	5
けんちん汁	50	水	50	水	17	じゃがいも	20	ぶなしめじ	12	板こんにゃく	15	シャンタン	0.7	干し椎茸	1
なたね油	0.2	中ざら糖	2	中ざら糖	5	水	120	赤みそ	7.5	さつま揚げ	7	甜面醬	1	切干しだいこん	7
ごぼう	15	和風だしの素	0.5	こんぶ	0.5	コンソメスープの素	1.2	こまつな	20	うすくちしょうゆ	3.4	コチュジャン	0.1	油揚げ	3
板こんにゃく	15	玉はんぺん	25	こいくちしょうゆ	2	コンソメスープの素	1.2	こまつな	20	食塩	0.15	赤みそ	3	水	15
だいこん	20	本みりん	1.5	本みりん	1	食塩	0.15	カットわかめ	0.3	酒	1	こいくちしょうゆ	2	中ざら糖	1.9
にんじん	10	こいくちしょうゆ	3.5	ふのすまし汁	10	白こしょう	0.01	ミルクプリン	80	木綿豆腐	12	冷凍サイコロ豆腐	100	和風だしの素	0.25
水	100	さやいんげん	10	水	120	うすくちしょうゆ	0.3	ミルクプリン	80	しょうが	1	トウバンジャン	0.12	酒	1
厚削り節	2.5	あまなつ	30	厚削り節	3					ねぎ	8	水	1		