

[献立予定表]

2022年12月度

1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)	
麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん		雑穀ごはん		麦ごはん		麦ごはん		もち米入りごはん		うどん		新米ごはん		米粉食パン		麦ごはん	
委託麦飯	169	精白米	68	委託麦飯	169	精白米	73	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	71	うどん	200	精白米	72	米粉パン	84	委託麦飯	169
牛乳		玄米	12	牛乳		十六雑穀米	7	牛乳		牛乳		ぶちっとモチ玄米	7	牛乳		水	108	牛乳		牛乳	
牛乳	206	水	120	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
鯖の柚庵焼き		牛乳		豆腐ナゲット		牛乳		白身魚のから揚げ		しゅうまい		牛乳		瑞浪* -ボ-クのもっちり揚		牛乳	206	梅ジャム		瑞浪* -ボ-クの生姜焼き	
さわら	60	牛乳	206	豆腐ナゲット	40	牛乳	206	かれい	56	しゅうまい	78	牛乳	206	なたね油	0.1	納豆		いちごジャム	20	なたね油	0.2
こいくちしょうゆ	2	ささみのレモン風味		なたね油	3	しそひじき		酒		春雨のサラダ		鯖のソース煮		豚ミンチ肉	30	一食納豆	30	円空里芋コロケ		しょうが	1.8
ゆず果汁	1.5	鶏ささ身	45	香りしそ	8	しそ味ひじき	8	食塩	0.1	はるさめ	7	さば	60	食塩	0.1	焼きししゃも	30	さといもコロケ	60	豚モモ肉	73
酒	1	酒	2	にんじん	5	鶏肉の梅とろがけ		白こしょう	0.01	にんじん	5	でんぱん	2	白こしょう	0.01	ししゃも	32	米油	4	酒	3
上白糖	1	食塩	0.1	キャベツ	30	若鶏もも肉	60	でんぱん	8	キャベツ	30	米粉	3	たまねぎ	10	なたね油	1	こんにやくサラダ		本みりん	1.8
なたね油	0.5	白こしょう	0.02	きゅうり	10	食塩	0.05	米油	4.5	きゅうり	13	米油	2.5	とうもろこし	10	きんぴらごぼう		パスタ茹蕪	26	こいくちしょうゆ	2.5
はりはり和え		でんぱん	8	千切だいこん漬	7	白こしょう	0.02	カレーシチュー		こいくちしょうゆ	1.5	ウスターソース	2	和風だしの素	0.2	なたね油	0.5	こんにやく	26	切り干し大根の煮付け	
切干しだいこん	3	米油	4	かおり粉	0.2	酒		なたね油	0.5	穀物酢	2.5	こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	1.5	ごぼう	30	チンゲンサイ	26	なたね油	0.5
きゅうり	10	中ざら糖	3.5	里芋のみそ汁		こいくちしょうゆ	0.2	にんにく	0.3	三温糖	2	上白糖	2.3	コーンピューレ	4	にんじん	10	わかめ	0.25	にんじん	4
キャベツ	30	うすくちしょうゆ	1	煮干し	2.5	なたね油	0.5	しょうが	0.3	ごま油	1.5	しょうが	0.8	小麦粉	6	こんにやく	5	茎ワカメ	0.1	干し椎茸	1
千切だいこん漬	2	レモン果汁	2.5	さといも	20	梅とろり	3	豚モモ肉	10	もずくスープ		酒	1	米油	4	中ざら糖	1.5	玉葱ドレッシング	6	切干しだいこん	8
三温糖	0.9	水	4	たまねぎ	15	こいくちしょうゆ	0.8	たまねぎ	55	水	130	水	3	タコdeたこやき		和風だしの素	0.12	ミネストローネ		油揚げ	2
こいくちしょうゆ	1.8	れんこんの炒め煮		はくさい	15	中ざら糖	1.5	にんじん	10	かまぼこ	10	高野豆腐の煮物		たこdeたこやき	70	水	7	オリーブ油	0.2	水	15
本みりん	1.2	なたね油	0.3	ミニ厚揚げ	10	酒	1	じゃがいも	43	もずく	12	にんじん	5	米油	4	こいくちしょうゆ	2.3	にんにく	0.2	和風だしの素	0.25
和風だしの素	0.1	れんこん	40	白みそ	8	穀物酢	1.5	水	50	ぶなしめじ	9	干し椎茸	1	日吉みそ	1	白いりごま	1	ロースハム	5	中ざら糖	1.8
関東煮		にんじん	8	ねぎ	10	水	3	オイルツナ	15	シャンタン	0.7	水	42	水	130	ごま油	0.5	にんじん	10	酒	1
水	30	和風だしの素	0.2	水	120	でんぱん	0.2	チャツネ	2	うすくちしょうゆ	0.8	うすくちしょうゆ	1.5	厚削り節	2.5	肉だんご汁		じゃがいも	20	こいくちしょうゆ	1.8
厚削り節	2	三温糖	1.5	りんご		いりおから		こいくちしょうゆ	0.8	食塩	0.1	三温糖	1.3	若鶏モモ肉	9	厚削り節	2	トマト	40	本みりん	1
だいこん	40	酒	1	りんご	40	なたね油	0.8	トマトケチャップ	6	白こしょう	0.02	本みりん	1.7	焼きかまぼこ	5	かまぼこ	8	水	120	さやいんげん	4
こんにやく	20	本みりん	1			おから	20	ウスターソース	8	ねぎ	9	和風だしの素	0.5	干し椎茸	0.5	肉団子	30	ひよこまめ	4	水	120
にんじん	10	こいくちしょうゆ	1.8			にんじん	5	スープストック	0.5	ミルクプリン		凍り豆腐	8	きくらげ	0.3	もやし	10	レンズまめ	4	水	120
中ざら糖	2	水	0.65			干し椎茸	1	ロリエ	0.2	ミルクプリン	80	凍り豆腐	8	こまつな	20	まいたけ	4	コンソメスープの素	0.8	煮干し	2.5
酒	2	豆腐のすまし汁				油揚げ	3	ソテーオニオン	3			みそけんちん汁		トマト	2	干し椎茸	1	食塩	0.1	さつまいも	20
本みりん	2	水	120			水	10	米粉	4			なたね油	0.5	はくさい	10	だいこん	30	白こしょう	0.01	たまねぎ	10
こいくちしょうゆ	4.5	厚削り節	2.5			和風だしの素	0.25	カレー粉	0.55			にんじん	8	本みりん	3	はくさい	20	マカロニ	5	はくさい	15
さといも	15	たまねぎ	20			酒	1	キャベツのサラダ				ごぼう	10	日吉みそ	7.5	本みりん	1			合わせみそ	7.5
こんぶ	1	えのきたけ	7			中ざら糖	2	とうもろこし	7			だいこん	20	ほうれんそう	20	うすくちしょうゆ	3			冷凍サイコロ豆腐	15
うずら卵	25	うすくちしょうゆ	3			こいくちしょうゆ	2	キャベツ	18			水	100	ねぎ	7	食塩	0.1			わかめ	8
玉はんぺん	20	食塩	0.15			本みりん	1	チンゲンサイ	30			煮干し	2.5	煮あえ		こまつな	10			わかめ	0.3
		本みりん	1			さやいんげん	3	青しそドレッシング	6			日吉みそ	9	にんじん	5	ねぎ	8			カシューナッツ	
		木綿豆腐	20			ねぎ	4					木綿豆腐	20	だいこん	37					カシューナッツ	5
		こまつな	10			ふのすまし汁						ねぎ	8	れんこん	11						
						厚削り節	2.5							油揚げ	2						
						焼きかまぼこ	8							こんぶ	0.2						
						たまねぎ	30							穀物酢	3						
						うすくちしょうゆ	3							上白糖	3.5						
						食塩	0.15							食塩	0.24						
						本みりん	1														
						玉ふ	1														
						こまつな	15														
						ねぎ	7														
						水	120														

16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)	
瑞浪米ごはん		ラーメン		サーモンピラフ		麦ごはん		麦ごはん		菜めし		麦ごはん	
精白米	72	ラーメン	180	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	74.5	委託麦飯	169
水	97	牛乳		おおむぎ	6.5	牛乳		牛乳		もち麦	3.5	牛乳	
牛乳		牛乳	206	牛乳	128	牛乳	206	牛乳	206	水	100	牛乳	206
牛乳	206	大豆の包み揚げ		白ワイン	1.8	ホキのレモン風味		味付けのり		菜めしのもと	1.6	わかさぎの南蛮漬け	
かにすき		大豆の包み揚げ	60	なたね油	0.5	ホキ	56	味付けのり	2	牛乳		わかさぎ	40
水	40	米油	4	さけ	20	酒	2	鯖の塩焼き		牛乳	206	食塩	0.05
焼きかまぼこ	8	ごぼうのサラダ		食塩	0.1	さわら	60	鱈の照り焼き		ぶり	60	白こしょう	0.02
干し椎茸	1	ごぼう	35	白こしょう	0.01	酒	0.5	ぶり	60	しょうが	0.2	でんぱん	2
えのきたけ	13	穀物酢	0.1	白ワイン	1	でんぱん	8	食塩	0.1	しょうが	0.2	米油	6
こんにやく	7	きゅうり	15	たまねぎ	20	米油	5	なたね油	0.5	こいくちしょうゆ	0.8	三温糖	2.5
はくさい	40	香ごまドレッシング	6	にんじん	10	中ざら糖	3.5	かぼちゃの煮物		なたね油	0.1	酒	2
かに棒肉	40	とんこつラーメンの汁		スープストック	1	うすくちしょうゆ	1.5	かぼちゃ	70	こいくちしょうゆ	2	穀物酢	3
昆布だし	1.6	なたね油	0.1	パセリ	0.04	レモン果汁	1.8	上白糖	1	こいくちしょうゆ	2	本みりん	2
しろしょうゆ	3.5	しょうが	0.5	牛乳		水	4	和風だしの素	0.5	本みりん	2	こいくちしょうゆ	2
本みりん	1	焼き豚	7	牛乳	206	煮浸し		本みりん	1	三温糖	1	本みりん	1
酒	1.5	水	140	ローストチキン		にんじん	10	こいくちしょうゆ	2.2	酒	1	たまねぎ	10
木綿豆腐	20	もやし	10	若鶏もも肉	60	油揚げ	5	豚汁		でんぱん	0.2	水	6
ねぎ	10	なると	6	食塩	0.2	キャベツ	30	豚モモ肉	15	水	6	にんじん	5
蓮根のたがら		たけのこ	8	黒こしょう	0.03	こまつな	15	酒	1	彩り和え		はくさい	45
れんこん	25	きくらげ	0.35	こいくちしょうゆ	1	和風だしの素	0.3	ごぼう	8	とうもろこし	7	ほうれんそう	30
食塩	0.2	はくさい	20	にんにく	0.25	三温糖	0.8	にんじん	10	赤ピーマン	5	こいくちしょうゆ	1.8
ベーキングパウダー	0.15	とうもろこし	8	白ワイン	1.5	本みりん	0.4	こんにやく	8	キャベツ	30	本みりん	1
小麦粉	14	中華だし	0.5	なたね油	0.2	こいくちしょうゆ	1.5	だいこん	12	こまつな	20	白白糖	0.5
米油	3	ラーメンスープとんこつ	8	花野菜サラダ		日吉みそ汁		たまねぎ	10	こいくちしょうゆ	2	焼ばらのり	0.3
ひじきの煮付け		食塩	0.05	ブロッコリー	25	水	130	油揚げ	2	本みりん	1	赤だし	
なたね油	0.1	ねぎ	8	カリフラワー	20	煮干し	2.5	水	80	三温糖	0.5	水	120
にんじん	12			イタリドレッシング	6	もやし	10	煮干し	1.3	和風だしの素	0.05	煮干し	2
ひじき	2.7			白菜のスープ		じゃがいも	30	はくさい	15	花かつお	0.5	じゃがいも	25
こんにやく	20			水	80	えのきたけ	5	さといも	15	年取りのおかず		油揚げ	3
オイルツナ	7			ベーコン	8	なめこ	10	赤みそ	7.5	厚削り節	1	木綿豆腐	20
中ざら糖	1.4			とうもろこし	7	たまねぎ	10	ねぎ	8	にんじん	10	えのきたけ	5
和風だしの素	0.2			はくさい	30	ミニ厚揚げ	15			ごぼう	10	赤みそ	8
水	10			さつまいも	10	日吉みそ	8			だいこん	50	ねぎ	6
本みりん	1			コンソメスープの素	0.2	ねぎ	8			干し椎茸	1	かちわり黒糖	
こいくちしょうゆ	1.5			チキンピヨン	1	わかめ	0.3			こんにやく	10	黒砂糖	5
さやいんげん	8			スープストック	0.5					さといも	20		
ヨーグルト				食塩	0.4					油揚げ	3		
ヨーグルト 100g	100			白こしょう	0.04								