

[献立予定表]

2023年2月度

1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)					
麦ごはん		麦ごはん		赤しごはん		麦ごはん		ひじきごはん		黒コッパン		麦ごはん		玄米ごはん		ソフト麺		もち米入りごはん		麦ごはん					
委託麦飯	169	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	68	ソフトスパゲッティ(式めん)	180	精白米	71	委託麦飯	169	牛乳	169		
牛乳	206	牛乳	206	玄米	16	牛乳	206	おおむぎ	6.5	牛乳	206	牛乳	206	玄米	12	牛乳	206	ぶちっとモチ玄米	7	牛乳	206	牛乳	206		
鯖のみぞれあんかけ		鶏肉のあぶり焼き		水	132	水	132	水	130	野菜グラタン		瑞浪ポーホークのバラ焼き		水	120	牛乳	206	水	132	水	132	牛乳	206		
さば	50	若鶏もも肉	60	ゆかり粉	1.15	チキン南蛮		酒	1.5	野菜グラタン	40	なたね油	0.15	鶏肉の唐揚げ		ミートソース		なたね油	0.1	味付けのり		牛乳	206		
酒	2	白こしょう	0.02	牛乳	206	若鶏もも肉	50	こいくちしょうゆ	1.5	れんこん	25	にんにく	0.7	豚もも肉	45	豚ももミンチ	10	鶏肉の唐揚げ	20	味付けのり	2	でんぱん	6		
こいくちしょうゆ	0.5	食塩	0.2	鰯のかば焼き		酒	2	なたね油	0.3	れんこん	5	しょうが	0.8	若鶏もも肉	60	赤ワイン	2	しょうが	0.8	さんまのみぞれ煮	50	米粉	4		
しょうが	0.8	にんにく	0.4	まいわし	40	でんぱん	6	若鶏もも肉	12	にんじん	5	たまねぎ	43	しょうが	0.8	セロリー	0.5	こいくちしょうゆ	1.6	さんまのみぞれ煮	50	しょうが	0.2		
でんぱん	6	レモン果汁	4	しょうが	0.6	米粉	4	酒	1	チンゲンサイ	20	りんごピューレ	4	こいくちしょうゆ	1.6	たまねぎ	60	酒	1.8	おかか和え		にんにく	0.2		
米油	3	こいくちしょうゆ	3	酒	1	米油	3	油揚げ	5	青しそドレッシング	6	ポークビーンズ		酒	1.8	にんじん	25	大豆	5	とうもろこし	10	ねぎ	3		
うすくちしょうゆ	1.8	酒	3	でんぱん	6	三温糖	2.5	ひじき	5.5	ポークビーンズ		なたね油	0.3	にんじん	7	キャベツ	7	チンゲン菜の中華和え	4	にんじん	3	にんじん	3		
本みりん	1	なたね油	0.5	米油	1	酒	2	こんにゃく	3	なたね油	0.3	こいくちしょうゆ	1.2	キャベツ	18	まいたけ	5	チンゲン菜の中華和え	4	米油	4	にんじん	3		
上白糖	1.3	煮浸し		こいくちしょうゆ	2	穀物酢	2	三温糖	1.5	豚もも肉	15	たまねぎ	35	キャベツ	18	トマト	5	水	80	米油	4	にんじん	3		
酒	1	にんじん	10	三温糖	2	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1.2	たまねぎ	35	にんじん	10	コチュジャン	0.6	チンゲンサイ	30	マッシュルーム(水煮)	7	水	80	キャベツ	5		
だいこん	20	厚揚げ	25	本みりん	2	本みりん	2	本みりん	1	にんじん	10	じゃがいも	25	ひじきの煮付け		チンゲンサイ	30	キャベツ	7	水	80	キャベツ	5		
水	7	はくさい	30	水	7.5	1食タルタルソース	8	和風だしの素	0.35	じゃがいも	25	水	90	なたね油	0.2	こいくちしょうゆ	2	キャベツ	7	水	80	キャベツ	5		
塩昆布和え		こまつな	20	煮あえ		つぼ漬け和え		えだまめ	5	水	90	なたね油	0.2	こいくちしょうゆ	2	ロリエ	0.03	キャベツ	7	水	80	キャベツ	5		
はくさい	42	和風だしの素	0.3	にんじん	5	にんじん	3	牛乳		レンズまめ	5	にんじん	8	こいくちしょうゆ	2	スープストック	0.5	キャベツ	7	水	80	キャベツ	5		
きゅうり	25	こいくちしょうゆ	1.5	だいこん	35	だいこん	34	牛乳	206	大豆	14	ひじき	2.4	こいくちしょうゆ	1.2	三温糖	2	キャベツ	7	水	80	キャベツ	5		
塩こんぶ	1	三温糖	0.8	れんこん	9	きゅうり	20	さわらの西京焼き		トマトケチャップ	10	油揚げ	3	ごま油	0.5	白こしょう	0.01	ごま油	0.5	水	130	水	130	キャベツ	5
昆布茶	0.2	本みりん	0.4	油揚げ	3	穀物酢	2	さわら西京漬	50	上白糖	1.5	オイルツナ	5	水	130	ウスターソース	4.5	もずくスープ		水	130	水	130	キャベツ	5
筑前煮		白みそ汁		こんぶ	0.2	三温糖	2	なたね油	1	ウスターソース	1.8	三温糖	1.3	水	130	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
なたね油	0.3	煮干し	2.5	穀物酢	2.8	つぼ漬け	4	金平ごぼう		スープストック	0.5	和風だしの素	0.3	水	130	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
若鶏胸肉	25	たまねぎ	10	上白糖	3.5	塩こんぶ	0.8	なたね油	0.3	コンソメスープの素	0.5	水	0.07	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
にんじん	10	油揚げ	3	食塩	0.24	赤だし		ごぼう	30	食塩	0.07	本みりん	1	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
ごぼう	20	えのきたけ	5	水菜のすまし汁		水	120	にんじん	10	白こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	1.7	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
干し椎茸	1	白みそ	8	厚削り節	2.5	煮干し	2	赤こんにゃく	8	トマト	20	さやいんげん	7	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
れんこん	18	こまつな	20	焼きかまぼこ	8	じゃがいも	10	つきこんにゃく	8	グリーンピース	2	かす汁		水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
こんにゃく	18	わかめ	0.3	ごぼう	10	えのきたけ	10	中ざら糖	1.4	ミルメーク コーヒー		水	120	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
さといも	28	水	120	えのきたけ	10	ミニ厚揚げ	10	和風だしの素	0.1	ミルメーク コーヒー	12.5	厚削り節	2.5	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
たけのこ	13			みずな	8	赤みそ	8	こいくちしょうゆ	2	厚削り節	2.5	さけ	20	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
水	20			本みりん	1	ねぎ	6	白いりごま	1	酒	1	酒	20	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
和風だしの素	0.3			うすくちしょうゆ	3	わかめ	0.3	ごま油	0.3	えのきたけ	8	えのきたけ	8	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
三温糖	3			食塩	0.15			水	7	ごぼう	15	ごぼう	15	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
本みりん	1			わかめ	0.3			三つ葉のすまし汁		油揚げ	3	油揚げ	3	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
こいくちしょうゆ	5			水	120			厚削り節	2.5	はくさい	20	はくさい	20	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
さやいんげん	5			水	120			糸かまぼこ	10	合わせみそ	6	合わせみそ	6	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			たまねぎ	20	酒かす	2	酒かす	2	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			えのきたけ	7	食塩	0.05	食塩	0.05	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			うすくちしょうゆ	3	ねぎ	8	ねぎ	8	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			本みりん	1	水	120	水	120	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			食塩	0.15	陶ウエハース		陶ウエハース		水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			根みつば	3	陶ウエハース	5.5	陶ウエハース	5.5	水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		
				水	120			水	130					水	8	水	4.5	もずく	11	水	130	水	130		

16日(木)		17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		24日(金)		27日(月)		28日(火)	
麦ごはん		ピラフ		ラーメン		人参じゃこごはん		米粉コッパン(切目)		玄米ごはん		赤飯		もち米入りごはん	
委託麦飯	169	精白米	65	ラーメン	180	精白米	67	米粉パン	84	精白米	68	赤飯	176	精白米	71
牛乳	206	おおむぎ	6.5	牛乳	206	もち麦	6	牛乳	206	玄米	12	ごま塩	176	ぶちっとモチ玄米	7
牛乳	206	水	128	牛乳	206	水	100	牛乳	206	水	120	ごま塩	1	水	132
岐阜special curry		白ワイン	1.8	小籠包	50	なたね油	0.5	ウインナー	40	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
なたね油	0.5	なたね油	0.5	小籠包	50	しらす干し	10	ロングウインナー	40	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
にんにく	0.2	若鶏もも肉	20	華風和え		にんじん	20	1食ケチャップ	8	ハヤシシチュー		鯛の塩焼き		豚肉のピカタ	
しょうが	0.2	白ワイン	1	にんじん	5	和風だしの素	0.8	クリームシチュー		なたね油	0.5	たい	50	豚ロース肉	40
豚もも肉	15	たまねぎ	20	だいこん	37	食塩	0.2	なたね油	0.3	牛肉	30	酒	3	食塩	0.15
水	2	にんじん	10	ほうれんそう	25	白こしょう	0.02	若鶏もも肉	15	赤ワイン	0.5	食塩	0.1	白こしょう	0.02
たまねぎ	55	スープストック	0.7	こいくちしょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	0.5	たまねぎ	30	たまねぎ	90	なたね油	0.7	小麦粉	5
にんじん	10	食塩	0.05	穀物酢	2	牛乳		にんじん	10	たまねぎ	90	お浸し		卵	13
じゃがいも	9	白こしょう	0.01	三温糖	2	牛乳	206	じゃがいも	10	まいたけ	10	はくさい	45	水	1
水	50	パセリ	0.03	ごま油	2	鶏とレバーのケチャップ和え		水	50	トマトケチャップ	7	こまつな	20	なたね油	0.1
たけのこ	4	牛乳		みそラーメンの汁		鶏レバー竜田揚げ	12	コンソメスープの素	1	スープストック	1.2	こいくちしょうゆ	1.5	トマトケチャップ	10
れんこん	4	牛乳	206	なたね油	0.1	若鶏もも肉	53	ぶなしめじ	7	チャツネ	1	三温糖	0.5	ウスターソース	3
まいたけ	4	さけのソテー		にんにく	0.2	こいくちしょうゆ	0.5	はくさい	25	デミグラスソース	8.5	本みりん	1	三温糖	0.8
大豆	5	さけ	50	豚もも肉	10	酒	2	食塩	0.2	食塩	0.2	和風だしの素	0.07	ごぼうのサラダ	
ソテードオニオン	3	白ワイン	2	しょうが	1.5	しょうが	0.3	白こしょう	0.03	白こしょう	0.02	ふのすまし汁		ごぼう	35
トマト	5	食塩	0.1	水	130	でんぱん	8	牛乳	50	米粉	4.5	厚削り節	2.5	穀物酢	0.1
りんごピューレ	1	白こしょう	0.02	なると	5	米油	3	米粉	2.5	オムレツ		焼きかまぼこ	8	きゅうり	15
ロリエ	0.03	米粉	4	もやし	10	トマトケチャップ	6	フルーツポンチ		オムレツ	50	たまねぎ	30	香ごまドレッシング	6
スープストック	0.5	なたね油	1	たけのこ	6	白みそ	0.6	みかん(シロップ漬)	18	なたね油	0.1	うすくちしょうゆ	3	オニオンスープ	
チャツネ	1	オリーブ油	1.5	きくらげ	0.3	上白糖	3	パイナップル(シロップ漬)	20	キャベツのサラダ		食塩	0.15	なたね油	0.3
はちみつ	1	ポテトサラダ		はくさい	14	本みりん	2	黄桃(シロップ漬)	22	にんじん	5	本みりん	1	ローズハム	7
トマトケチャップ	6	とうもろこし	8	中華だし	1.8	れんこんの炒め煮		りんご(シロップ漬)	22	キャベツ	30	玉ふ	1	たまねぎ	50
こいくちしょうゆ	0.8	じゃがいも	54	合わせみそ	8.5	なたね油	0.3	カクテルゼリー	7	こまつな	20	こまつな			