

[献立予定表]

2023年3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)	
麦ごはん		麦ごはん		瑞浪米ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		米粉食パン		麦ごはん		たこのバジルライス		ラーメン	
委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	72	委託麦飯	169	精白米	68	米粉パン	84	委託麦飯	169	精白米	60	ラーメン	180
牛乳		牛乳		水	97	牛乳		玄米	12	牛乳		牛乳		もち麦	4	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	水	120	牛乳	206	牛乳	206	水	91	牛乳	206
鰯の生姜煮		友禅ご飯の具		牛乳	206	牛井の具		牛乳		スラッピースョー		鶏肉の唐揚げ		白ワイン	2	焼き餃子	
いわし生姜煮	50	炒り卵	20	Pine curry		なたね油	0.2	牛乳	206	なたね油	0.2	若鶏もも	60	オリーブ油	1	ぎょうざ	54
高野豆腐の煮物		水	4	なたね油	0.5	しょうが	0.5	ささみのレモン風味		豚ももミンチ	30	しょうが	0.8	まだこ	30	なたね油	1
にんじん	5	上白糖	1.5	にんにく	0.3	にんにく	0.5	鶏ささ身	45	食塩	0.05	こいくちしょうゆ	1.6	食塩	0.15	華風和え	
干し椎茸	1	酒	1	しょうが	0.3	牛肉	70	酒	2	白こしょう	0.02	酒	1.8	白こしょう	0.02	にんじん	5
水	42	うすくちしょうゆ	2	豚モモ	20	酒	4	食塩	0.1	たまねぎ	50	でんぷん	8	スープストック	0.7	だいこん	37
うすくちしょうゆ	1.5	しょうが	0.2	たまねぎ	55	たまねぎ	45	白こしょう	0.02	にんじん	20	米油	4	パセリ	0.1	ほうれんそう	20
三温糖	1.3	若鶏胸肉ミンチ	25	にんじん	10	まいたけ	5	でんぷん	8	ゼロリー	0.5	つぼ漬け和え		バジル	0.03	こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	1.7	にんじん	12	じゃがいも	20	和風だしの素	0.3	米油	4	小麦粉	3	にんじん	3	牛乳		穀物酢	2
和風だしの素	0.6	根みつば	4	水	50	三温糖	3	中ざら糖	3.5	スープストック	0.6	だいこん	34	牛乳	206	三温糖	2
凍り豆腐	9	1食さざみのり	0.3	かぼちゃ	20	本みりん	1.6	うすくちしょうゆ	1	中ざら糖	0.18	きゅうり	20	ホキ	60	ごま油	1
こまつな	20	香りし和え		パインアップル(シロップ漬)	5	こいくちしょうゆ	4	レモン果汁	2.5	ウスターソース	2.7	穀物酢	2	ホキ	60	しょうゆラーメンの汁	
豚汁		にんじん	5	チャツネ	1.5	しょうが(酢漬)	0.6	水	4	トマトソース	10	三温糖	2	食塩	0.03	なたね油	0.5
豚モモ	15	キャベツ	30	こいくちしょうゆ	0.8	塩昆布和え		塩昆布和え		からし(粉)	0.22	つぼ漬け	4	白こしょう	0.01	にんにく	0.5
酒	1	きゅうり	8	トマトソース	6	にんじん	5	なたね油	0.1	パン粉	3	塩こんぶ	0.8	白ワイン	1.5	焼き豚	10
ごぼう	8	千切だいこん漬	7	ウスターソース	8	はくさい	42	にんじん	8	フラワーサラダ		白みそ汁		白ワイン	1.5	厚削り節	2
にんじん	10	かおり粉	0.2	スープストック	0.5	きゅうり	20	ひじき	2.1	ブロッコリー	25	水	120	オリーブ油	0.15	水	130
こんにゃく	8	沢煮椀		ロリエ	0.03	塩こんぶ	1	こんにゃく	10	カリフラワー	20	煮干し	2.5	にんにく	0.3	なると	5
だいこん	12	なたね油	1	ソテードオニオン	3	昆布茶	0.2	油揚げ	3	マヨネーズ	6	えのきたけ	8	トマト	4	もやし	10
たまねぎ	10	豚モモ	8	牛乳	15	湯葉のすまし汁		大豆	10	コンソメスープ		たまねぎ	20	三温糖	1.5	たけのこ	10
水	80	酒	2	無塩バター	6	水	120	中ざら糖	1.5	ベーコン	7	白みそ	8	トマトソース	3.5	とうもろこし	10
煮干し	1	ごぼう	8	小麦粉	6	厚削り節	2.5	和風だしの素	0.2	エリンギ	8	木綿豆腐	20	こいくちしょうゆ	0.8	きくらげ	0.3
さといも	8	だいこん	10	カレー粉	0.55	湯葉	3	水	10	じゃがいも	20	ねぎ	9	水	2	こいくちしょうゆ	5
油揚げ	2	たけのこ	6	ブロッコリー	15	焼きかまぼこ	10	本みりん	1	水	120	わかめ	0.3	根菜のペペロンチーノ		本みりん	2
赤みそ	7	水	130	シュレットチーズ	1	たまねぎ	15	こいくちしょうゆ	1.6	とうもろこし	10			オリーブ油	0.3	シャンタン	0.8
ねぎ	8	厚削り節	2	海藻サラダ		えのきたけ	7	さやいんげん	7	コンソメスープの素	1.2			にんにく	0.5	食塩	0.1
		干し椎茸	1	だいこん	25	うすくちしょうゆ	3	日吉みそ汁		食塩	0.15			れんこん	22	白こしょう	0.02
		うすくちしょうゆ	3	きゅうり	10	本みりん	1	煮干し	2	白こしょう	0.01			ごぼう	22	はくさい	10
		食塩	0.1	海藻ミックス	1.5	食塩	0.15	もやし	15	うすくちしょうゆ	0.8			にんじん	10	ねぎ	8
		ねぎ	6	青しそドレッシング	6	ねぎ	8	さといも	15	こまつな	10			茎ワカメ	0.3		
		からすみ		れんこんチップス		はるか		えのきたけ	10	スライスチーズ				コンソメスープの素	0.4		
		からすみ(黒糖)	30	れんこん	45	はるか	35	ミニ厚揚げ	10	スライスチーズ	15			うすくちしょうゆ	1.3		
				米油	2			日吉みそ	8					食塩	0.01		
				食塩	0.1			ねぎ	8					黒こしょう	0.01		
				白こしょう	0.01			わかめ	0.3					ABCスープ			
								水	120					ベーコン	8		
								(小)やさいゼリー						エリンギ	10		
								やさいゼリー	70					じゃがいも	12		
								(中)すだちゼリー						水	120		
								すだちゼリー	40					コンソメスープの素	1.2		
														食塩	0.1		
														白こしょう	0.01		
														うすくちしょうゆ	0.8		
														とうもろこし	10		
														マカロニ	4		
														こまつな	20		

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		20日(月)		22日(水)		23日(木)	
わかめごはん		麦ごはん		麦ごはん		パエリア		うどん		小型コッパパン(切目)		麦ごはん	
精白米	67	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	65	うどん	200	コッパパン	69	委託麦飯	169
玄米	12	牛乳		牛乳		おおむぎ	5	牛乳		牛乳		牛乳	
水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	100	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
炊き込みわかめ	1.1	野菜たくさんポーノ		鯛の塩焼き		なたね油	0.5	竹輪の磯辺揚げ		やきそば		トンカツ	
牛乳		ポークホイコーロー		たい	60	たまねぎ	20	竹輪	25	なたね油	1	豚コース	60
牛乳	206	なたね油	0.5	酒	3	シーフードミックス	40	青のり粉	0.1	豚肩肉	20	食塩	0.2
鯖の照り焼き		しょうが	0.8	食塩	0.1	コンソメスープの素	0.5	ベーキングパウダー	0.2	にんじん	10	白こしょう	0.02
さば	50	にんにく	0.6	なたね油	0.7	食塩	0.15	小麦粉	10	たまねぎ	15	小麦粉	1
しょうが	0.8	豚モモ	73	切り干し大根の煮付け		白こしょう	0.02	米油	6	食塩	0.05	小麦粉	6
酒	2	酒	4.2	なたね油	0.5	ターメリック	0.2	大根の甘酢和え		黒こしょう	0.01	パン粉	10
こいくちしょうゆ	0.4	こいくちしょうゆ	1.2	にんじん	5	白ワイン	2	だいこん	35	キャベツ	30	米油	4
なたね油	0.5	にんじん	12	干し椎茸	1	赤ピーマン	3	きゅうり	20	しょうが(酢漬)	1.6	1食ウスターソース	8
こいくちしょうゆ	1.4	きくらげ	0.3	切干しだいこん	7	パセリ	0.04	わかめ	0.3	やきそば	46	磯和え	
本みりん	2	青ピーマン	8	油揚げ	3	牛乳		しろしょうゆ	1.1	中濃ソース	9	にんじん	5
三温糖	2	たまねぎ	12	水	15	牛乳	206	上白糖	3	トマトソース	1.1	はくさい	35
酒	1	キャベツ	40	中ざら糖	1.9	スパニッシュオムレツ		米酢	3.7	オイスターソース	1.5	ほうれんそう	20
でんぷん	0.2	もやし	20	和風だしの素	0.25	スパニッシュオムレツ	60	食塩	0.1	青のり粉	0.1	こいくちしょうゆ	1.8
水	6	中ざら糖	3.1	酒	1	キャベツサラダ		五目うどんの汁		花かつお	0.3	本みりん	1
金平ごぼう		トマトソース	2	本みりん	1	こまつな	20	厚削り節	3	わかめスープ		上白糖	0.5
なたね油	0.3	赤みそ	2.8	こいくちしょうゆ	2	キャベツ	20	若鶏モモ肉	10	水	180	焼ばらのり	0.17
ごぼう	38	酒	4.9	さやいんげん	4	きゅうり	15	酒	0.5	たまねぎ	10	豆腐のすまし汁	
にんじん	10	こいくちしょうゆ	0.42	けんちん汁		玉葱ドレッシング	6	焼きかまぼこ	8	もやし	10	厚削り節	2.5
こんにゃく	12	トウバンジャン	0.14	なたね油	0.2	コシード		たまねぎ	15	とうもろこし	5	たまねぎ	20
中ざら糖	1.4	でんぷん	1.4	ごぼう	12	なたね油	0.2	干し椎茸	1	シャンタン	1.2	えのきたけ	7
和風だしの素	0.1	中華サラダ		こんにゃく	10	若鶏モモ肉	10	油揚げ	5	食塩	0.1	うすくちしょうゆ	3
水	6	だいこん	20	だいこん	20	ウィンナー	10	こいくちしょうゆ	7.5	うすくちしょうゆ	1	食塩	0.15
こいくちしょうゆ	1.8	こまつな	20	にんじん	5	たまねぎ	30	本みりん	2	白こしょう	0.02	本みりん	1
白いりごま	1	きゅうり	15	水	100	じゃがいも	20	はくさい	20	ねぎ	9	木綿豆腐	20
ごま油	0.3	中華ドレッシング	6	厚削り節	2.5	にんじん	10	ねぎ	8	わかめ	0.6	こまつな	15
ふのすまし汁		ごま団子		酒	1	ブロッコリー	15	水	130	フルーツポンチ		水	120
厚削り節	2.5	ごま団子	50	うすくちしょうゆ	3	ひよこめ	5	きなこのぼたもち		みかん(シロップ漬)	18	ミルクプリン	
焼きかまぼこ	8	米油	3	食塩	0.2	コンソメスープの素	1.2	ぼたもち	30	パイナップル(シロップ漬)	20	ミルクプリン	80
たまねぎ	20			木綿豆腐	20	白こしょう	0.02			黄桃(シロップ漬)	22		
本みりん	1			ねぎ	8	食塩	0.2			りんご(シロップ漬)	22		
うすくちしょうゆ	3			(小)お祝いデザート		酒	1			カクテルゼリー	7		
食塩	0.15			お祝いケーキ	28	水	100			かみかみ大豆			
玉ふ	1.5			(中)さくらゼリー		いちご				かみかみ大豆	7		
こまつな	20			さくらゼリー	30	いちご	23						
水	120												
カスタードプリン													
カスタードプリン	70												

2023年 4月度		10日(月)		11日(火)	
		麦ごはん		玄米ごはん	
		委託麦飯	169	精白米	68
		牛乳		玄米	12
		牛乳	206	水	120
		鶏肉のあぶり焼き		牛乳	206
		若鶏もも	60	豚肉のかりん揚げ	
		白こしょう	0.02	豚モモ	45
		食塩	0.2	うすくちしょうゆ	0.6
		にんにく	0.4	しょうが	0.6
		レモン果汁	4	酒	2
		こいくちしょうゆ	3		