

[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	セロリー	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		こいくちしょうゆ	4	しょうが(酢漬)	0.6	レモン果汁	2.5	ウスターソース	2.7	トマトソース	10	食塩	0.03	しょうゆラーメンの汁	
豚汁		にんじん	5	チャツネ	1.5	塩昆布和え		水	4	トマトソース	10	からし(粉)	0.22	食塩	0.01	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	にんじん	5	ひじきの煮付け		パン粉	3	からし(粉)	0.22	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	フラワーサラダ		パン粉	3	白ワイン	1.5	焼き豚	10
ごぼう	8	干切だいこん漬	7	ウスターソース	8	はくさい	42	にんじん	8	ブロッコリー	25	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	カリフラワー	20	水	120	白ワイン	1.5	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	マヨネーズ	6	煮干し	2.5	白ワイン	1.5	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	コンソメスープ		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	ベーコン	7	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	エリンギ	8	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 ポークホイコーロー		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	206	なたね油	0.5	酒	3	シーフードミックス	40	竹輪	25	なたね油	1	豚コース	60
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	青のり粉	0.1	豚肩肉	20	食塩	0.2
さば	50	にんにく	0.6	なたね油	0.7	食塩	0.15	ベーキングパウダー	0.2	にんじん	10	白こしょう	0.02
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	小麦粉	10	たまねぎ	15	小麦粉	1
酒	2	酒	4.2	なたね油	0.5	ターメリック	0.2	米油	6	食塩	0.05	小麦粉	6
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	大根の甘酢和え		黒こしょう	0.01	パン粉	10
なたね油	0.5	にんじん	12	干し椎茸	1	赤ピーマン	3	だいこん	35	キャベツ	30	米油	4
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	きゅうり	20	しょうが(酢漬)	1.6	1食ウスターソース	8
本みりん	2	青ピーマン	8	油揚げ	3	牛乳		わかめ	0.3	やきそば	46	磯和え	
三温糖	2	たまねぎ	12	水	15	牛乳	206	しろしょうゆ	1.1	中濃ソース	9	にんじん	5
酒	1	キャベツ	40	中ざら糖	1.9	スパニッシュオムレツ	60	上白糖	3	トマトソース	1.1	はくさい	35
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	米酢	3.7	オイスターソース	1.5	ほうれんそう	20
水	6	中ざら糖	3.1	酒	1	キャベツサラダ		食塩	0.1	青のり粉	0.1	こいくちしょうゆ	1.8
金平ごぼう		トマトソース	2	本みりん	1	こまつな	20	五目うどんの汁		花かつお	0.3	本みりん	1
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	厚削り節	3	わかめスープ		上白糖	0.5
ごぼう	38	酒	4.9	さやいんげん	4	きゅうり	15	若鶏モモ肉	10	水	180	焼ばらのり	0.17
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	酒	0.5	たまねぎ	10	豆腐のすまし汁	
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		焼きかまぼこ	8	もやし	10	厚削り節	2.5
中ざら糖	1.4	でんぷん	1.4	ごぼう	12	なたね油	0.2	たまねぎ	15	とうもろこし	5	たまねぎ	20
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	干し椎茸	1	シャンタン	1.2	えのきたけ	7
水	6	だいこん	20	だいこん	20	ウィンナー	10	油揚げ	5	食塩	0.1	うすくちしょうゆ	3
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	こいくちしょうゆ	7.5	うすくちしょうゆ	1	食塩	0.15
白いりごま	1	きゅうり	15	水	100	じゃがいも	20	本みりん	2	白こしょう	0.02	本みりん	1
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	はくさい	20	ねぎ	9	木綿豆腐	20
ふのすまし汁		ごま団子		酒	1	ブロッコリー	15	ねぎ	8	わかめ	0.6	こまつな	15
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	水	130	フルーツポンチ		水	120
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	きなこのぼたもち		みかん(シロップ漬)	18	ミルクプリン	
たまねぎ	20			木綿豆腐	20	白こしょう	0.02	ぼたもち	30	パイナップル(シロップ漬)	20	ミルクプリン	80
本みりん	1			ねぎ	8	食塩	0.2			黄桃(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			りんご(シロップ漬)	22		
食塩	0.15			お祝いケーキ	28	水	100			カクテルゼリー	7		
玉ふ	1.5			(中)さくらゼリー		いちご				かみかみ大豆			
こまつな	20			さくらゼリー	30	いちご	23			かみかみ大豆	7		
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	でんぷん	8
		酒	3	米油	4