

[献立予定表]

2024年12月度

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
ラーメン	もち米入りごはん	麦ごはん	麦ごはん	新米ごはん	うどん	玄米ごはん	米粉コッパパン	麦ごはん	赤しそごはん	ソフト麺
180	精白米 69	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 77	うどん 200	精白米 66	米粉パン 84	委託麦飯 169	精白米 74.5	ソフト麺 180
牛乳	がちっとモチ玄米 7	牛乳	牛乳	水 115.5	牛乳	玄米 12	牛乳	牛乳	もち麦 3.5	牛乳
牛乳 206	水 114	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 109.2	牛乳 206	牛乳 206	水 132	牛乳 206
しゅうまい	牛乳	かにすき	ハンバーグ	牛乳	日吉みそどんの汁	牛乳	サーモンのパジル焼き	ささみカツ	ゆかり粉	ツナマトソース
52	206	40	60	206	130	206	50	45	1.1	0.1
華風和え	味付けのり	焼きかまぼこ	なたね油	かぼちゃのそぼろあんかけ	煮干し	厚揚げの麻婆ソース	なたね油	鶏ささ身	牛乳	なたね油
5	1	8	0.5	60	2	1	1	1	206	しょうが
にんじん	味付けのり	干し椎茸	サラダスパゲッティ	かぼちゃ鹿の子	豚モモ	生揚げ	食塩	小麦粉	豚肉のかりん揚げ	にんにく
37	1	1	60	60	9	50	0.2	6	50	たまねぎ
だいこん	鶏肉の梅とろがけ	えのきたけ	なたね油	米油	焼きかまぼこ	なたね油	黒こしょう	白こしょう	豚モモ	うすくちしょうゆ
20	60	13	1	3	6	0.5	0.04	0.01	13	しょうが
ほうれんそう	若鶏もも肉	こんにゃく	スパゲッティ	若鶏むね肉	干し椎茸	しょうが	パジル	パン粉	うすくちしょうゆ	にんじん
1.8	0.05	40	7	15	0.3	0.5	0.08	13	4	90
こいくちしょうゆ	食塩	はくさい	にんじん	しょうが	きくらげ	にんにく	ガーリック	米油	しょうが	水
2	0.02	20	5	5	0.5	0.05	0.8	5	15	2
穀物酢	白こしょう	かに風味かまぼこ	たまねぎ	酒	まいたけ	トウバンジャン	こいくちしょうゆ	とんかつソース1食	酒	オイルツナ
2	1	10	12	2.3	2	20	1.5	4	8	レンズまめ
三温糖	酒	昆布だし	きゅうり	中ざら糖	トマト	豚ひき肉	白ワイン	れんこんの炒め煮	でんぷん	米油
1	0.2	1.6	6	1.8	7	7	1	0.3	4	コンソメスープの素
ごま油	こいくちしょうゆ	しろしょうゆ	マヨネーズ	こいくちしょうゆ	はくさい	水	オリーブ油	なたね油	三温糖	2.8
1	0.5	2.5	6	9.5	3	3	1.47	れんこん	35	3
どんこつラーメンの汁	なたね油	梅とろり	やさいカレー	水	本みりん	シャンタン	キャバツ	にんじん	こいくちしょうゆ	1.8
0.1	0.3	0.8	0.5	0.4	8	0.35	2.24	和風だしの素	水	8
なたね油	梅とろり	本みりん	なたね油	でんぷん	日吉みそ	シャンタン	きゅうり	三温糖	煮浸し	白こしょう
0.5	3	1.5	1	0.3	20	0.21	6	1.5	1	10
しょうが	こいくちしょうゆ	酒	にんにく	高野豆腐の煮物	こまつな	甜面醬	フレンチドレッシング	三温糖	酒	にんじん
15	1.5	20	10	5	6	0.21	6	1.5	1	10
水	中ざら糖	木綿豆腐	しょうが	にんじん	ねぎ	コチュジャン	ビーフシチュー	水	本みりん	油揚げ
140	1	10	15	40	10	0.7	0.7	0.4	18	はくさい
もやし	酒	ねぎ	たまねぎ	干し椎茸	にんじん	赤みそ	ビーフシチュー	なたね油	こいくちしょうゆ	6
10	1.5	1.5	55	1	10	0.4	0.4	6	牛肉もも	18
なると	穀物酢	れんこんの天ぷら	にんじん	水	にんじん	こいくちしょうゆ	なたね油	赤ワイン	水	0.65
6	3	25	45	50	30	15	1.5	0.5	0.02	27
たけのこ	白こしょう	れんこん	じゃがいも	三温糖	ほうれんそう	本みりん	白こしょう	たまねぎ	うずら卵のすまし汁	1.8
8	0.2	0.2	50	1.3	15	1	0.02	30	水	120
きくらげ	いりおから	ベーキングパウダー	チャツネ	本みりん	本みりん	でんぷん	白こしょう	厚削り節	焼きかまぼこ	0.8
0.35	0.8	0.15	2	1.7	1	1.5	0.02	15	うずら卵	30
はくさい	なたね油	小麦粉	こいくちしょうゆ	和風だしの素	こいくちしょうゆ	ごんにゃくサラダ	たまねぎ	水	なめこのみそ汁	2.5
20	20	3	8	0.5	2.2	17	15	90	たまねぎ	15
とうもろこし	おから	米油	トマトケチャップ	凍り豆腐	上白糖	パスタ茹騰	にんじん	90	焼きかまぼこ	0.4
8	20	3	6	8	20	17	15	90	うずら卵	30
中華だし	にんじん	ひじきの煮付け	ウスターソース	こまつな	焼ばらのり	ごんにゃく	じゃがいも	90	うずら卵	30
0.5	5	0.2	0.5	20	0.3	17	17	90	たまねぎ	15
ラーメンスープとんこつ	干し椎茸	なたね油	スープストック	合わせみそ汁	いもかりんとう	チンゲンサイ	水	90	たまねぎ	15
8	1	0.2	0.5	120	48	17	0.23	10	水	130
食塩	油揚げ	にんじん	ロリエ	水	さつまいも	わかめ	まいたけ	10	水	130
0.05	3	8	0.01	120	2.5	2	10	10	水	130
ねぎ	水	ひじき	ソテードオニオン	煮干し	米油	穀物酢	トマトケチャップ	7	本みりん	1
8	10	2.4	3	5	2	3	7	1.2	うすくちしょうゆ	2.7
フルーツ杏仁風プリン	和風だしの素	油揚げ	牛乳	さといも	上白糖	こいくちしょうゆ	スーパーストック	1	うすくちしょうゆ	0.1
40	0.25	5	15	10	15	0.8	0.6	8.5	赤こんにゃく	7
フルーツ杏仁風プリン	酒	オイルツナ	米粉	たまねぎ	こいくちしょうゆ	三温糖	チャツネ	8.5	合わせみそ	8
40	1	5	0.4	15	0.5	2	2.5	2.5	ねぎ	7
	中ざら糖	三温糖	カレー粉	はくさい	本みりん	なたね油	デミグラスソース	2.5	でんぷん	2.5
	こいくちしょうゆ	和風だしの素	シュレッドチーズ	合わせみそ	ねぎ	ワンタンスープ	米粉	2.5	でんぷん	2.5
	本みりん	水		ねぎ	わかめ	水				
	さやいんげん	こいくちしょうゆ		わかめ		ほたてがい				
	ねぎ	本みりん				とうもろこし				
	みそけんちん汁	さやいんげん				シャンタン				
	なたね油	ヨーグルト				食塩				
	にんじん	ヨーグルト100g				白こしょう				
	ごぼう					うすくちしょうゆ				
	だいこん					わんたんの皮				
	水					こまつな				
	煮干し					りんご				
	日吉みそ					りんご				
	木綿豆腐					42				
	ねぎ									
	8									

17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)
ひじきごはん	麦ごはん	麦ごはん	玄米ごはん	麦ごはん	コーンライス	食パン	麦ごはん
精白米 65	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 66	委託麦飯 169	精白米 62	食パン 84	委託麦飯 169
おおむぎ 6.5	牛乳	牛乳	玄米 12	牛乳	おおむぎ 5	チョコクリーム	牛乳
水 130	牛乳 206	牛乳 206	水 109.2	牛乳 206	水 100	Fe/バナチョコレート 15	牛乳 206
酒 1.5	豚キムチ	鯖のみぞれあんかけ	牛乳	瑞浪ポークの生姜焼き	白ワイン 2.1	牛乳	鱈の照り焼き
こいくちしょうゆ 1.5	なたね油 0.2	さば 50	牛乳 206	なたね油 0.1	なたね油 0.5	牛乳 206	ぶり 50
本みりん 0.7	にんにく 0.3	酒 2	鶏とレバーのケチャップ和え	しょうが 1.8	ローズハム 5.5	ホキのレモン風味	しょうが 0.2
なたね油 0.3	豚モモ 65	こいくちしょうゆ 0.5	若鶏レバー竜田揚げ	豚モモ 65	たまねぎ 18	ホキ 56	酒 2
若鶏もも肉 12	酒 2	しょうが 0.8	若鶏もも肉 45	酒 3	とうもろこし 10	酒 2	こいくちしょうゆ 0.8
酒 1	こいくちしょうゆ 0.5	でんぷん 6	若鶏もも肉 45	酒 3	食塩 0.25	食塩 0.1	なたね油 0.1
油揚げ 5	ひじき 2	米油 3	こいくちしょうゆ 0.5	たまねぎ 30	白こしょう 0.01	白こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1.5
ひじき 5.5	白菜キムチ 12	うすくちしょうゆ 1.35	しょうが 0.3	本みりん 1.8	スーパーストック 1	でんぷん 8	本みりん 2
こんにゃく 8	えだまめ 5	本みりん 0.75	しょうが 0.2	こいくちしょうゆ 2	パセリ 0.08	米油 5	三温糖 1
三温糖 1.5	にら 3	上白糖 1	でんぷん 8	煮あえ	牛乳	中ざら糖 3.5	酒 1
こいくちしょうゆ 1.2	春雨のサラダ	酒 0.75	米油 3	にんじん 5	牛乳 206	うすくちしょうゆ 1.5	でんぷん 0.3
本みりん 1	はるさめ 5	だいこん 20	トマトケチャップ 4	だいこん 37	ローストチキン 60	レモン果汁 1.8	水 6
和風だしの素 0.35	にんじん 5	水 5	白みそ 0.6	11	若鶏もも肉 60	水 4	おかか和え
えだまめ 5	こまつな 20	炊き合わせ	上白糖 3	油揚げ 3	食塩 0.2	ポテトサラダ	にんじん 5
牛乳	きゅうり 10	なたね油 0.2	本みりん 4	こんぶ 0.15	黒こしょう 0.03	とうもろこし 4	キャバツ 30
牛乳 206	ナムルドレッシング 6	若鶏もも肉 8	かぼちゃの煮物 70	穀物酢 3	こいくちしょうゆ 1	じゃがいも 40	こまつな 15
鱈の漬け焼き	もずくスープ	にんじん 7	かぼちゃ 70	上白糖 3.5	にんにく 0.24	にんじん 4	こいくちしょうゆ 1.5
50	水 130	ごぼう 13	上白糖 1	食塩 0.24	白ワイン 1.5	たまねぎ 10	三温糖 0.5
しょうが 0.2	糸かまぼこ 10	干し椎茸 1	和風だしの素 0.5	ふのすまし汁	なたね油 0.2	きゅうり 12	本みりん 1
こいくちしょうゆ 1.2	もずく 11	たけのこ 5	本みりん 1	厚削り節 2.5	ブロッコリーサラダ	マヨネーズ 6	和風だしの素 0.1
本みりん 1	きくらげ 0.3	こんにゃく 10	こいくちしょうゆ 2.2	焼きかまぼこ 8	ブロッコリー 35	ジュリエンスープ	花かつお 0.7
酒 2	ぶなしめじ 8	水 25	たまねぎ 30	たまねぎ 30	にんじん 10	ベーコン 9	年取りのおかず
なたね油 0.5	シャンタン 0.5	中ざら糖 1.5	水 100	うすくちしょうゆ 3	赤ピーマン 3	たまねぎ 10	厚削り節 1
彩り和え	うすくちしょうゆ 1	和風だしの素 0.2	厚削り節 3	食塩 0.15	イタリアンドレッシング 6	にんじん 8	にんじん 8
とうもろこし 5	食塩 0.1	本みりん 2	だいこん 9	本みりん 1	ミネストローネ	マッシュルーム(水煮) 5	ごぼう 6
キャバツ 20	白こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 1.8	えのきたけ 6	玉ふ 1	オリーブ油 0.2	水 120	だいこん 45
にんじん 5	ねぎ 7	さやいんげん 3	ごぼう 12	こまつな 15	にんにく 0.2	だいこん 20	干し椎茸 1
こまつな 10	陶ウエハース 5.5	赤だし	こんにゃく 10	ねぎ 7	豚モモ 7	キャバツ 20	こんにゃく 8
こいくちしょうゆ 1.5	陶ウエハース 5.5	水 120	さつまいも 13	水 120	にんじん 10	コンソメスープの素 1.2	さといも 17
本みりん 1		煮干し 2	うすくちしょうゆ 3.6		だいこん 20	食塩 0.07	油揚げ 3
三温糖 0.5		もやし 15	食塩 0.18		トマト 40	白こしょう 0.01	焼き豆腐 15
和風だしの素 0.07		たまねぎ 1	酒 1		水 120	うすくちしょうゆ 1.2	本みりん 2
里芋のみそ汁		油揚げ 2	木綿豆腐 15		キャバツ 20		中ざら糖 2
煮干し 2.5		冷凍サイコロ豆腐 15	しょうが 0.6		ひよこまめ 4		食塩 0.05
さといも 17		赤みそ 8	ねぎ 6		レンズまめ 4		こいくちしょうゆ 4.5
たまねぎ 15		ねぎ 8	ゆずゼリー 28		コンソメスープの素 0.8		こんぶ 0.15
はくさい 15		わかめ 0.3	ゆずゼリー 28		食塩 0.1		水 48
ミニ厚揚げ 10					白こしょう 0.01		果汁グミぶどう 2.5
白みそ 8					クリスマスケーキ 25		果汁グミぶどう味 12
ねぎ 10							
水 120							
みかん							
みかん 55							

2025年1月度	9日(木)	10日(金)
麦ごはん	麦ごはん	ちらしずし
委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 65
牛乳	牛乳	水 78
牛乳 206	牛乳 206	酒 5.4
鱈の塩焼き	鱈の塩焼き	米酢 8
さわら 50	さわら 50	上白糖 6.2
しょうが 0.2	しょうが 0.5	食塩 0.1
食塩 0.1	食塩 0.1	オイルツナ 10
なたね油 0.5	なたね油 0.5	れんこん 10
黒豆の煮付け	黒豆の煮付け	にんじん 6
13	13	干し椎茸 1
食塩 0.1	食塩 0.1	かんぴょう(乾) 0.5
中ざら糖 3	中ざら糖 3	和風だしの素 0.4
こいくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 1.5	中ざら糖 2.6
本みりん 0.5	本みりん 0.5	うすくちしょうゆ 1.5
水 40		