



令和6年度

曜	月	火	水	木	金	土					
日	1・15	2・16・30	3・17	4・18	5・19	20					
昼食	竜田揚げ じゃが芋のごま和え みそ汁	ひじきハンバーグ スパゲティソテー みそ汁	パン カレーシチュー コーンサラダ	さばの幽庵焼き 白和え すまし汁	鶏肉のカレー照り焼き きゃべつのツナ和え みそ汁	ひじきごはん 里芋と豚肉のみそ煮 すまし汁					
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 せんべい	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 パン粉クッキー	牛乳 メープルパン	牛乳 ビスコ					
食材名		食材名		食材名		食材名		食材名		食材名	
米	45	米	45	強力粉	35	米	45	米	45	米	50
さくら	50	合ひき肉	40	ドライイースト	0.3	さば	50	鶏肉	50	米	20
酒	2	ひじき	0.3	マーガリン	3.6	しょうゆ	3	にんにく	0.2	ひじき	0.7
しょうゆ	2	人参	2	塩	0.5	酒	1	カレー粉	0.3	人参	4
小麦粉	3	玉ねぎ	15	さとう	2.2	レモン汁	1	小麦粉・油	2+0.8	油	2
片栗粉	2.5	パン粉	5	スキムミルク	0.9	ほろれん草	10	しょうゆ	3	ざらめ	2
油	3	牛乳	7	牛乳	27	ひじき	1.5	みりん	3	しょうゆ	2.4
じゃが芋	35	塩	0.1	豚肉	30	きゃべつ	4	みそ	3	里芋	60
小松菜	20	トマトケチャップ	7	じゃが芋	40	ツナ	35	わかめ	0.3	豚肉	40
ごま	3	ウスターソース	2	玉ねぎ	60	豆腐	2	みそ	6	しょうが	1
さとう	1	スパゲティ	12	人参	10	ごま	2	かつおだし	120	ざらめ	3
しょうゆ	2.5	きゃべつ	30	油	1	ざらめ	2	しょうゆ	2	みそ	3
昆布・かつおだし	4	コーン	8	カレールー	10	しょうゆ	3	さとう・酢	1+1	油	1
大根	30	人参	5	牛乳	50	昆布・かつおだし	3	麩・しめじ	4+10	昆布・かつおだし	30
人参	10	油	2	スキムミルク	3	そうめん	10	わかめ	0.3	しょうゆ	1
ねぎ	2	しょうゆ	2	ブロッコリー	10	かまぼこ	5	みそ	6	麩	4
みそ	6	豆腐	35	コーン	10	ねぎ	2	かつおだし	120	人参	5
かつおだし	120	玉ねぎ	15	きゃべつ	30	塩	0.2	煮干	100	ねぎ	3
煮干	6	わかめ	0.3	きゅうり	10	しょうゆ	1	牛乳	100	塩	0.2
牛乳	100	みそ	6	人参	5	昆布・かつおだし	130	強力粉	13.3	しょうゆ	1
白玉粉	18	かつおだし	120	油	2	煮干	100	小麦粉	3.3	昆布・かつおだし	120
塩	0.2	煮干	100	しょうゆ	2	牛乳	100	さとう	2.5	ビスコ	100
牛乳	15	牛乳	100	りんごジュース	40	パン粉	5	塩・卵	0.2+1.7		
粉チーズ	6	せんべい		寒天	0.4	小麦粉	10	マーガリン	1.7		
油	1.9			さとう	2	ベーキングパウダー	0.5	スキムミルク	0.5		
				さとう	4	バター	7	メープルシロップ	4		
				パン缶	15	さとう	5	強力粉	2		
				みかん缶	15	卵	8	さとう	0.4		
						レーズン	4	牛乳	6.4		
						スキムミルク	1	バター	0.8		

曜	月	火	水	木	金	土					
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12	13・27					
昼食	カレーライス ヨーグルトサラダ	西京焼き ひじき豆 みそ汁	豚肉の和風ソース炒め かぼちゃ煮 みそ汁	フィッシュキャロット いんげんのソテー スープ	揚げ鶏の甘酢漬け 土佐和え すまし汁	わかめごはん そぼろ肉じゃが みそ汁					
おやつ	牛乳 サッポロポテト	牛乳 チーズパン	牛乳 ポテトもち	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 おっとっと					
食材名		食材名		食材名		食材名		食材名		食材名	
米	60	米	45	米	45	米	45	米	45	米	50
合ひき肉	30	さくら	50	豚肉	50	ほき	50	鶏肉	50	わかめ	0.8
じゃが芋	30	白みそ	6	しょうゆ	1	しょうゆ	10	しょうゆ	2.5	しらす	5
玉ねぎ	50	みりん	3	油	0.6	マヨネーズ	5	片栗粉	5	人参	7
人参	10	酒	3	りんご	6	ヨーグルト	4	油	3	ざらめ	1.6
油	0.5	ひじき	3	酒	0.3	粉チーズ	1.7	さとう	2	しょうゆ	2.5
カレールー	15	大豆	14	酢	1	しょうゆ	0.5	しょうゆ	2	油	3
バナナ	20	しょうゆ	1	しょうゆ	1.4	パセリ	0.2	酢	2	豚ひき肉	30
みかん缶	20	ざらめ	2	かぼちゃ	20	いんげん	30	きゃべつ	35	じゃが芋	60
パン缶	20	しょうゆ	2	さとう	1.8	コーン	10	小松菜	10	玉ねぎ	40
りんご	10	酒	2	かぼちゃ	2	油	2	人参	10	人参	10
キウイフルーツ	2	昆布・かつおだし	5	ざらめ	0.5	塩	0.2	余こんやく	5	人参	15
ヨーグルト	15	きゃべつ	35	しょうゆ	0.5	じゃが芋	30	花かつお	0.5	グリーンピース	3
スキムミルク	3	人参	10	かぶ	30	玉ねぎ	10	しょうゆ	2	ざらめ	3
牛乳	100	小松菜	5	油揚げ	10	わかめ	0.3	昆布だし	0.8	しょうゆ	4.5
サッポロポテト		みそ	6	わかめ	2	コンソメ	2	豆腐	35	みりん	4.6
		かつおだし	120	みそ	6			えのき	10	昆布・かつおだし	40
				かつおだし	120			ねぎ	2	油	1
		煮干				煮干		塩	0.2	きゃべつ	35
		牛乳	100	煮干		牛乳	100	しょうゆ	1	しめじ	10
		強力粉	22.2	牛乳	100	ホットケーキミックス	20	昆布・かつおだし	120	ねぎ	2
		ドライイースト	0.3			卵	5	煮干	100	みそ	6
		マーガリン	2.2	じゃが芋	60	油	3	牛乳	100	かつおだし	120
		さとう	1.4	油揚げ	11	牛乳	12	クラッカー	24	牛乳	100
		塩	0.3	マーガリン	3	さとう	4	生クリーム	3	おっとっと	
		卵	2.6	ざらめ	4	ココア	0.5	さとう	1		
		スキムミルク	0.5	しょうゆ	3	さとう	1	レーズン	2		
		チーズ	5	味付のり	0.1						
		ミックステーズ	5								