

《詳細な献立表》

※材料等の都合により変更の場合があります。

※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)	
わかめご飯		ご飯		セサミパン		ご飯		ご飯	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
さばのカレー焼き		麻婆豆腐丼の具		ハンバーグケチャップソース		はたはたの南蛮ソース		生揚げのきのこあんかけ	
白菜の胡麻煮		いかの吉野揚げ		カラフルソテー		おふくろ大根の葱味噌煮		荳わかめのきんぴら	
豚汁		炒めナムル		クラムチャウダー		河内のっぺ		白玉入り味噌汁	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
わかめご飯		ご飯		セサミパン		ご飯 190 g		ご飯 190 g	
米	80	米	95	セサミパン	70	米	95	米	95
麦	10	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
わかめごはんの素	1.5	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
牛乳		麻婆豆腐丼の具		ハンバーグケチャップソース		はたはたの南蛮ソース		生揚げのきのこあんかけ	
牛乳	206	豚もも挽肉	20	ハンバーグ	60	はたはた	20	生揚げ	62
さばのカレー焼き		米ぬか油	0.3	米ぬか油	0.5	生姜	0.5	米ぬか油	2
鯖	60	にんにく	0.4	玉葱	8	清酒	0.8	しめじ	8
清酒	1	生姜	0.4	マッシュルーム(水煮)	5	米ぬか油	2	えのきたけ	8
カレー粉	0.1	清酒	1	米ぬか油	0.5	でん粉	5	濃口しょうゆ	2.4
塩	0.15	たけのこ(水煮)	10	中濃ソース	5	酢	3	本みりん	2.5
米ぬか油	1	干し椎茸	0.5	赤ワイン	0.5	三温糖	2	だし汁(昆布・かつお節)	6
白菜の胡麻煮		長葱	20	トマトピューレ	4	濃口しょうゆ	4	でん粉	0.4
白菜	45	豆板醤	1	デミグラスソース	3	本みりん	3	荳わかめのきんぴら	
しめじ	10	テンメンジャン	10	トマトケチャップ	8	玉葱	10	米ぬか油	0.6
人参	10	赤みそ	4	三温糖	0.3	人参	7	豚もも肉	10
さやいんげん	5	オイスターソース	2	カラフルソテー		一味唐辛子	0.01	ごぼう	20
だし汁(昆布・かつお節)	15	濃口しょうゆ	3	さやいんげん	20	白洗いごま	0.4	さやいんげん	10
濃口しょうゆ	3.6	ガラスープ(チキン)	3	赤ピーマン	15	ごま油	0.5	人参	10
本みりん	2.5	天然塩	0.1	ホールコーン	10	だし汁(昆布・かつお節)	0.2	荳わかめ	10
三温糖	0.6	こしょう	0.02	ウインナー	10	でん粉	0.5	こんにやく	20
白ねりごま	1.5	さんしょう	0.01	米ぬか油	1.5	おふくろ大根の葱味噌煮		白洗いごま	1.5
白すりごま	1.5	木綿豆腐	90	薄口しょうゆ	1	豚バラ肉	20	三温糖	1.5
豚汁		にら	6	白ワイン	1	おふくろ大根	40	濃口しょうゆ	2
米ぬか油	0.5	でん粉	4	天然塩	0.2	人参	15	清酒	1.3
豚バラ肉	15	ごま油	0.8	こしょう	0.02	長葱	15	一味唐辛子	0.03
ごぼう	8	いかの吉野揚げ		クラムチャウダー		生姜	0.5	だし汁(昆布・かつお節)	1.2
人参	12	いか	60	あさり	20	だし汁(昆布・かつお節)	1.2	白玉入り味噌汁	
こんにやく	15	生姜	1	生姜	0.1	赤みそ	5	人参	10
里芋	35	濃口しょうゆ	3	白ワイン	1	清酒	1	油揚げ	5
大根	15	清酒	2	玉葱	40	濃口しょうゆ	0.1	キャベツ	40
長葱	10	でん粉	12	人参	15	本みりん	1.5	白玉餅	30
木綿豆腐	20	米ぬか油	6	じゃが芋	40	三温糖	1.2	長葱	8
清酒	1	炒めナムル		牛乳	50	でん粉	0.6	本みりん	0.5
白みそ	6	人参	10	バター	1	米ぬか油	0.3	赤みそ	5
赤みそ	6	もやし	40	米粉	4	河内のっぺ		白みそ	5
かつおだしパック	4	小松菜	15	ガラスープ(チキン)	3	米ぬか油	0.5	かつおだしパック	4
だし用昆布	0.5	にんにく	0.3	天然塩	0.9	鶏もも肉	15	だし用昆布	0.5
		薄口しょうゆ	1.3	こしょう	0.02	清酒	1		
		天然塩	0.6	ローリエ	0.01	人参	10		
		米ぬか油	1	乾燥パセリ	0.07	里芋	20		
		白洗いごま	0.8	生クリーム	5	こんにやく	15		
		ごま油	0.5	チキンストック	0.6	竹輪	20		
						油揚げ	10		
						長葱	8		
						本みりん	1		
						天然塩	0.3		
						薄口しょうゆ	3		
						三温糖	1		
						かつおだしパック	4.4		
						だし用昆布	0.5		

《 詳細な献立表 》

※材料等の都合により変更の場合があります。

※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)	
ご飯 牛乳 さんまの塩焼きおろしだれ 切干大根と豚肉の炒めもの だまこ汁		ミルクパン 牛乳 ローストチキン ガーリック温野菜 クリームシチュー ガトーショコラ		菜飯 牛乳 鱈の柚ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 飛鳥汁		ご飯 牛乳 いかのチリソースがけ チンゲン菜の中華炒め 豆腐の中華煮			
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ご飯		ミルクパン		菜飯		ご飯			
米	95	ミルクパン	粉重量70	米	85	米	95		
牛乳		牛乳		麦	5	牛乳			
牛乳	206	牛乳	206	菜めしの素	2	牛乳	206		
さんまの塩焼きおろしだれ		ローストチキン		牛乳		いかのチリソースがけ			
秋刀魚	50	鶏もも肉	60	牛乳	206	いか	60		
清酒	1.2	にんにく	0.6	鱈の柚ソースがけ		でん粉	10		
生姜	0.8	薄口しょうゆ	1	たら	60	米ぬか油	6		
米ぬか油	0.5	天然塩	0.15	生姜	0.2	にんにく	0.6		
大根	30	こしょう	0.03	清酒	1	生姜	0.6		
濃口しょうゆ	2	バジル	0.02	でん粉	12	長葱	12		
清酒	1.2	白ワイン	1	米ぬか油	6	豆板醤	0.1		
でん粉	0.5	米ぬか油	1.5	上白糖	1.8	三温糖	1		
切干大根と豚肉の炒めもの		ガーリック温野菜		濃口しょうゆ	2.5	トマトケチャップ	6		
豚もも肉	10	オリーブ油	0.3	ゆず果汁	0.9	清酒	2		
清酒	0.5	にんにく	1	でん粉	0.5	天然塩	0.1		
米ぬか油	1	ベーコン	6	かぼちゃのそぼろ煮		ごま油	0.4		
にんにく	0.5	エリンギ	10	豚もも挽肉	15	チンゲン菜の中華炒め			
人参	9	人参	12	米ぬか油	1	人参	15		
切り干し大根	8	キャベツ	40	生姜	0.2	チンゲンサイ	35		
小松菜	10	白ワイン	1	かぼちゃ	55	ポークハム	8		
天然塩	0.4	濃口しょうゆ	0.2	だし汁(昆布・かつお節)	7.2	キャベツ	20		
こしょう	0.01	天然塩	0.1	清酒	0.5	生姜	0.1		
濃口しょうゆ	1	こしょう	0.01	三温糖	1.2	米ぬか油	2		
だし汁(昆布・かつお節)	5	チキンストック	0.2	薄口しょうゆ	3	にんにく	0.8		
だまこ汁		クリームシチュー		本みりん	0.5	三温糖	0.4		
だまこもち	35	鶏もも肉	15	飛鳥汁		清酒	1.8		
鶏もも肉	12	じゃが芋	50	鶏もも肉	10	濃口しょうゆ	1.3		
清酒	0.5	人参	25	白菜	30	ごま油	0.3		
人参	5	玉葱	50	人参	15	豆腐の中華煮			
ごぼう	9	裏ごしコーン缶	8	えのきたけ	8	木綿豆腐	80		
しめじ	5	牛乳	60	木綿豆腐	25	豚もも肉	15		
こんにゃく	8	小麦粉	8	長葱	20	米ぬか油	2		
長葱	10	バター	1.5	清酒	1	生姜	0.2		
油揚げ	8	ピザ用チーズ	3	だし用昆布	4	にんにく	0.2		
天然塩	0.7	米ぬか油	2	かつおだしパック	0.5	人参	15		
濃口しょうゆ	4.5	天然塩	0.9	牛乳	20	キャベツ	25		
本みりん	1	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	0.5	もやし	10		
ガラパック(チキン)	7	白ワイン	2	白みそ	5	たけのこ(水煮)	15		
だし用昆布	0.25	生クリーム	5	赤みそ	5	干し椎茸	0.5		
かつおだしパック	2	ガラスープ(チキン)	4			にら	5		
		ガトーショコラ				長葱	15		
		お米のガトーショコラ	30			清酒	1		
						ガラスープ(チキン)	3		
						オイスターソース	0.7		
						天然塩	1.1		
						こしょう	0.03		
						濃口しょうゆ	4		
						でん粉	4		
						ごま油	0.5		