

時間帯	2022/1/4 火	2022/1/5 水	2022/1/6 木	2022/1/7 金	2022/1/11 火	2022/1/12 水	2022/1/13 木	2022/1/14 金
午前 おやつ	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳	【牛乳80】 牛乳
昼 食	【高野豆腐のそぼろ御飯】 米 凍り豆腐 鶏ひき肉 干しいたけ にんじん しょうゆ 清酒・上撰 本みりん 三温糖 水 【切干大根の旨煮】 切り干しだいこん にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 砂糖 【麩とえのきのすまし汁】 焼ふ えのきたけ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	【御飯】 米 【松風焼き】 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 米みそ(淡色辛みそ) 清酒・上撰 本みりん ごま あおのり 【きんぴらごぼう】 ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま いんげん 【切干大根の味噌汁】 切り干しだいこん 油揚げ いわし(煮干し) 米みそ(甘みそ)	【★雑煮風うどん】 食塩ゼロうどん だいこん にんじん しいたけ 鶏むね肉 生揚げ ほうれんそう(冬) かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 食塩 米みそ(甘みそ) 【焼きししゃも】 ししゃも 【ひじきと大豆の炒り煮】 ひじき だいず(乾) にんじん 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 本みりん さやえんどう かつお・昆布だし汁	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【れんこんのはさみ揚げ】 れんこん えび(むき身) 豚ひき肉 食塩 しょうゆ 清酒・上撰 小麦粉 パン粉 なたね油 【春雨サラダ】 はるさめ にんじん きゅうり ハム 油 酢 しょうゆ 食塩 三温糖 【中華スープ】 チンゲンサイ えのきたけ カットわかめ 水 コンソメ 食塩	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【さけのちゃんちゃん焼き】 さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ 油 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 清酒・上撰 本みりん 砂糖 【お芋の白和え】 さつまいも にんじん こまつな 木綿豆腐 ツナ油漬缶 すりごま 三温糖 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 【きゃべつと小松菜の澄まし汁】 キャベツ こまつな えのきたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	【白パン】 ロールパン 【★鶏肉のコーンフレーク焼き】 鶏もも肉 食塩 しょうゆ マヨドレ 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリー にんじん コーン(冷凍) 酢 油 食塩 【ソーセージのポトフ】 キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ウインナー コンソメ 食塩	【焼きおにぎり】 米 なたね油 かつお節 しょうゆ 本みりん 【みそ焼きおにぎり(ごま)】 七分つき米 米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 本みりん ごま ごま油 【豚汁】 豚肉(ばら) 木綿豆腐 にんじん ねぎ だいこん ごぼう 米みそ(甘みそ) 【ヨーグルト】 ヨーグルト(加糖)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【★ブリカツ】 はまち/ぶり 食塩 清酒・上撰 小麦粉 豆乳 パン粉 なたね油 【カリコリスラダ】 ベーコン きゅうり コーン(冷凍) トマト れんこん レタス 酢 しょうゆ 食塩 三温糖 なたね油 【スープ(じゃがいも・ほうれん草)】 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん 水 コンソメ 食塩
午後 おやつ	【牛乳】 牛乳 【きなこマカロニ】 マカロニ・スパゲティ きな粉 三温糖 食塩 【みかん】 みかん	【牛乳】 牛乳 【★がんづき】 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 豆乳 しょうゆ なたね油 黒ごま 【りんご】 りんご	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【★たぬきおにぎり】 米 かつお・昆布だし汁 食塩 天かす あおのり 焼きのり 【バナナ】 バナナ	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【七草がゆ】 七分つき米 こまつな だいこん(葉) だいこん かぶ かぶ・葉 はくさい せり 食塩 【みかん】 みかん	【牛乳】 牛乳 【★高野豆腐のコアクッキー】 凍り豆腐 小麦粉 ココア(ピュアココア) 三温糖 ベーキングパウダー なたね油 調製豆乳 【りんご】 りんご	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【ひじき御飯】 七分つき米 ひじき にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 食塩 【みかん】 みかん	【牛乳】 牛乳 【★アップルトースト】 食パン りんご 三温糖 レモン果汁 豆乳マーガリン 【いちご】 いちご	【牛乳】 牛乳 【★豆蒸しパン】 ホットケーキ粉 三温糖 米みそ(淡色辛みそ) 調製豆乳 甘納豆・あずき 【バナナ】 バナナ

週間献立表

週間献立表

時間帯	2022/1/17 月	2022/1/18 火	2022/1/19 水	2022/1/20 木	2022/1/21 金	2022/1/24 月	2022/1/25 火	2022/1/26 水
午前おやつ	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本	【牛乳80】 牛乳 2.0本
昼食	<b>【玄米御飯】</b> 七分つき米 3132.5g 玄米 1342.5g <b>【高野豆腐の酢豚風】</b> 凍り豆腐 65.1個 片栗粉 107.4g なたね油 179.0g にんじん 1.1Kg たまねぎ 1.1Kg ピーマン 0.5Kg しいたけ 0.4Kg ケチャップ 1.0本 三温糖 130.8g 酢 134.3g しょうゆ 179.0g 水 3017.0g <b>【小松菜のごま和え(ツナ)】</b> こまつな 3.0Kg にんじん 0.9Kg ツナ油漬缶 2.5缶 しょうゆ 84.0g 砂糖 16.8袋 ごま 0.2袋 <b>【いわしのつみれ汁】</b> いわし 28.0切れ しょうが 0.4個 ねぎ 0.9Kg 片栗粉 134.3g しょうゆ 44.7g だいこん 0.9Kg にんじん 0.7Kg しめじ 0.5Kg ごぼう 2.9本 葉ねぎ 626.3g こんぶ(だし用) 89.5g かつお節 89.5g 食塩 44.7g しょうゆ 179.0g	<b>【御飯】</b> 米 4200.0g <b>【松風焼き】</b> 鶏ひき肉 3.4Kg 木綿豆腐 4.8丁 たまねぎ 1.3Kg 片栗粉 252.0g 米みそ(淡色辛みそ) 252.0g 清酒・上撰 84.0g 本みりん 84.0g ごま 0.1袋 あおのり 8.4g <b>【切干大根の旨煮】</b> 切り干しだいこん 2.9袋 にんじん 0.9Kg 油揚げ 4.8袋 かつお・昆布だし汁 4200.0g しょうゆ 168.0g 本みりん 42.0g 砂糖 84.0袋 <b>【麩とえのきのすまし汁】</b> 焼ふ 0.1Kg えのきたけ 3.2パック ねぎ 0.4Kg かつお・昆布だし汁 12600.0g しょうゆ 126.0g 食塩 50.4g	<b>【高野豆腐のそぼろ御飯】</b> 米 4200.0g 凍り豆腐 3.4Kg 鶏ひき肉 4.8丁 干しいたけ 1.3Kg にんじん 252.0g しょうゆ 252.0g 清酒・上撰 84.0g 本みりん 84.0g 三温糖 0.1袋 水 8.4g <b>【きんぴらごぼう】</b> ごぼう 2.9袋 にんじん 0.9Kg ごま油 4.8袋 しょうゆ 4200.0g 砂糖 168.0g ごま 42.0g いんげん 84.0袋 <b>【切干大根の味噌汁】</b> 切り干しだいこん 0.1Kg 油揚げ 3.2パック いわし(煮干し) 0.4Kg 米みそ(甘みそ) 12600.0g	<b>【★雑煮風うどん】</b> 食塩ゼロうどん だいこん にんじん しいたけ 鶏むね肉 生揚げ ほうれんそう(冬) かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 食塩 米みそ(甘みそ) <b>【焼きししゃも】</b> ししゃも <b>【ひじきと大豆の炒り煮】</b> ひじき だいず(乾) にんじん 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 本みりん さやえんどう かつお・昆布だし汁	<b>【玄米御飯】</b> 七分つき米 玄米 <b>【れんこんのはさみ揚げ】</b> れんこん えび(むき身) 豚ひき肉 食塩 しょうゆ 清酒・上撰 小麦粉 パン粉 なたね油 <b>【春雨サラダ】</b> はるさめ にんじん きゅうり ハム 油 酢 しょうゆ 食塩 三温糖 <b>【中華スープ】</b> チンゲンサイ えのきたけ カットわかめ 水 コンソメ 食塩	<b>【玄米御飯】</b> 七分つき米 玄米 <b>【ぶりの照り焼き】</b> ぶり(焼) しょうゆ 本みりん 三温糖 清酒・上撰 <b>【切り干しとひじきのサラダ】</b> 切り干しだいこん ひじき 三温糖 しょうゆ ベーコン コーン缶 きゅうり 酢 ごま 食塩 ごま油 <b>【さつま芋の五目汁】</b> さつまいも はくさい にんじん 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	<b>【玄米御飯】</b> 七分つき米 玄米 <b>【さけのちゃんちゃん焼き】</b> さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ 油 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ ひじき 清酒・上撰 本みりん 砂糖 <b>【お芋の白和え】</b> さつまいも にんじん こまつな 木綿豆腐 ツナ油漬缶 すりごま 三温糖 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ <b>【きゃべつと小松菜の澄まし汁】</b> キャベツ こまつな えのきたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	<b>【白パン】</b> ロールパン <b>【★鶏肉のコーンフレーク焼き】</b> 鶏もも肉 食塩 しょうゆ マヨドレ 小麦粉 パン粉 コーンフレーク <b>【ブロッコリーサラダ】</b> ブロッコリー にんじん コーン(冷凍) 酢 油 食塩 <b>【ソーセージのポトフ】</b> キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ウインナー コンソメ 食塩
午後おやつ	<b>【牛乳】</b> 牛乳 7.0本 <b>【焼きりんご】</b> りんご 14.6個 砂糖 154.8袋 油 51.6g <b>【干し芋】</b> 蒸し切干しいも 2064.0g	<b>【牛乳】</b> 牛乳 7.0本 <b>【きなこマカロニ】</b> マカロニ・スパゲティー 0.8Kg きな粉 0.1Kg 三温糖 120.0g 食塩 5.4g <b>【みかん】</b> みかん 44.2個	<b>【牛乳】</b> 牛乳 7.0本 <b>【★がんづき】</b> 小麦粉 0.8Kg ベーキングパウダー 0.1Kg 黒砂糖 120.0g 豆乳 5.4g しょうゆ なたね油 黒ごま <b>【りんご】</b> りんご 44.2個	<b>【お茶・麦茶】</b> 麦茶(浸出液) <b>【★たぬきおにぎり】</b> 米 かつお・昆布だし汁 食塩 天かす あおのり 焼きのり <b>【バナナ】</b> バナナ	<b>【お茶・麦茶】</b> 麦茶(浸出液) <b>【七草がゆ】</b> 七分つき米 こまつな だいこん(葉) だいこん かぶ かぶ・葉 はくさい せり 食塩 <b>【みかん】</b> みかん	<b>【牛乳】</b> 牛乳 <b>【バナナ】</b> バナナ <b>【しらすとニラのチヂミ】</b> にら えのきたけ しらす干し 小麦粉 片栗粉 水 ごま油 コンソメ	<b>【牛乳】</b> 牛乳 <b>【★高野豆腐のココアクッキー】</b> 凍り豆腐 小麦粉 ココア(ピュアココア) 三温糖 ベーキングパウダー なたね油 調製豆乳 <b>【りんご】</b> りんご	<b>【お茶・麦茶】</b> 麦茶(浸出液) <b>【ひじき御飯】</b> 七分つき米 ひじき にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 食塩 <b>【みかん】</b> みかん