

令和元年8月19日(月曜)		
献立名	食品名	分量
スタミナ丼	精白米	70
	水	0
	豚もも小間肉	20
	にんにく	0.5
	しょうが	0.5
	にんじん	10
	たまねぎ	40
	長ねぎ	15
	もやし	30
	にら	5
	えのきたけ	7
	サラダ油	1
	こいくちしょうゆ	5
	みりん	2
	上白糖	0.3
	食塩	0.3
	とうがらし(粉)	0.01
白いりごま	1	
ごま油	0.5	
でんぷん	2	
中華風卵とコーンのスープ	たまご	20
	たまねぎ	20
	ホールコーン	8
	クリームコーン	20
	塩	0.6
	ごしょう(白、粉)	0.02
	でんぷん	0.35
	だし用削り節	3
	水	100
	三色ナムル	こまつな
にんじん		20
もやし		15
塩		0.4
さとう		0.1
ごま油		1
白いりごま		1
サイダー寒天	粉寒天	0.4
	水	30
	上白糖	6
	サイダー	30
	フルーツミックス缶	30
	アルミカップ	0
合計	g	535.98

令和元年8月20日(火曜)		
献立名	食品名	分量
手作りピザ(ホットケーキミックス)	ホットケーキミックス	30
	小麦粉	40
	塩	0.7
	オリーブ油	6
	水	50
	トマトケチャップ	13
	ピーマン	5
	たまねぎ	10
	トマト	20
	冷凍ホールコーン	10
	ローズハム色紙	10
	ナチュラルチーズ	15
	パフェ風ヨーグルト	ミックスフルーツ缶
ヨーグルト(調理用)		50
さとう		1.5
コーンフレーク		5
ABCスープ(しめじ・カレー)	アルファベットマカロニ	5
	豚もも小間肉	4
	サラダ油	1
	たまねぎ	10
	キャベツ	20
	にんじん	10
	しめじ	5
	塩	0.85
	ごしょう	0.03
	カレー粉	0.1
しょうゆ	1	
だし用削り節	3	
水	90	
合計	g	476.18

令和元年8月21日(水曜)		
献立名	食品名	分量
◆夏野菜のカレーライス(基)	精白米	70
	水	0
	豚もも小間肉	15
	にんにく	0.1
	しょうが	0.5
	たまねぎ	35
	にんじん	15
	じゃがいも	20
	ズッキーニ	10
	なす	15
	サラダ油	1.5
	さやいんげん	5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	バター	3
	サラダ油	3
	カレー粉	0.4
	りんご	6
	トマトケチャップ	3
	ウスターソース	2
	塩	1.2
	ごしょう	0.02
	カレー粉	0.3
しょうゆ	1	
水	50	
とうがんスープ(たまごなし・オクラ)	ベーコン	8
	冷凍ホールコーン	5
	とうがん	20
	たまねぎ	10
	おくら	10
	干ししいたけ	0.5
	塩	0.9
	ごしょう	0.03
	でんぷん	0.5
	ごま油	0.3
だし用削り節	3	
水	110	
みかんケーキ	小麦粉	10
	ベーキングパウダー	0.3
	バター	6
	さとう	5
	たまご	6
	牛乳	1.5
	みかん缶	10
	ミニマドレーヌカップ	1
合計	g	536.03

令和元年8月22日(木曜)		
献立名	食品名	分量
スパゲティミートソース(豚肉)	スパゲティ	70
	塩	0
	オリーブ油	2
	パセリ	0.5
	豚もも挽肉	30
	赤ワイン	1
	たまねぎ	90
	にんじん	15
	セロリ	1
	にんにく	0.3
	油	2
	ホールトマト	30
	トマトケチャップ	9
	トマトピューレ	9
ウスターソース	3.5	
塩	0.9	
ごしょう	0.03	
チーズ	2	
わかめスープ	カットわかめ	0.8
	たまねぎ	10
	(冷)ホールコーン	15
	豆腐(絹ごし)	15
	塩	0.6
	ごしょう	0
	しょうゆ	1
	けずり節	3
	水	120
	白いりごま	1
牛乳かん	調理用牛乳	65
	みかん缶	15
	さとう	8
	粉寒天	0.4
	水	15
	アルミカップ11F	0
	合計	g

令和元年8月23日(金曜)			
献立名	食品名	分量	
ごはん	米	70	
	水	0	
豚肉の生姜焼き	豚ももこま肉	60	
	たまねぎ	20	
	しょうゆ	3	
	根しょうが	1	
	にんにく	0.1	
	酒	1.5	
	みりん	1.5	
	油	1	
	コールスローサラダ	キャベツ	35
		にんじん	10
(冷)ホールコーン		5	
酢		1.5	
サラダ油		2	
食塩		0.3	
ごしょう		0.01	
さとう		0.4	
パセリ		0.5	
ミニトマト1個		10	
■はっちくんのみそ汁	鶏ももこま肉	5	
	じゃがいも	15	
	ごぼう	10	
	にんじん	10	
	だいこん	10	
	こまつな	5	
	ながねぎ	10	
	油揚げ	8	
	みそ	5	
	煮干し	2	
水	100		
■果物(小玉すいか1/16)	すいか1/16	70	
	合計	g	477.81