

2020年04月 献立表

日 (曜日)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15日 (水)	2・16・30日(木)	3・17日 (金)	4・18日 (土)
昼食	ごはん すきやき風 じゃがいもと わかめのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の カレー炒め えのきたけと 油揚げのみそ汁	ロールパン カレイのムニエル ブロッコリーと にんじんのサラダ コロコロ野菜スープ	ごはん 豚汁 きゅうりと もやしのナムル	ごはん さばの塩焼き ほうれんそうと にんじんのごま和え 若竹汁	カチャートレ風 スパゲティ キャベツと たまねぎのスープ	ごはん 白雪ひじき かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ごはん さわらの煮付け ちんげん菜と にんじんのわかめと和え だいこんと みつばのみそ汁	ハヤシライス キャベツときゅうりと コーンのサラダ	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 小松菜と にんじんの浸し とうふと たまねぎのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め しめじと わかめのみそ汁	きつねうどん 切干大根の和え物
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 焼き豆腐 30.0 40.0 青ねぎ 2.8 3.8 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 糸こんにゃく 15.0 20.0 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 濃口しょうゆ 1.5 2.5 薄口しょうゆ 1.5 2.5 じゃがいも 14.1 18.8 干わかめ 0.2 0.3 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 豚肉 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 ちんげん菜 20.4 25.5 にんじん 14.6 19.4 もやし 24.8 29.7 油 0.7 1.0 食塩 0.3 0.4 カレー粉 0.2 0.3 トンカツソース 3.0 4.0 えのきたけ 5.9 8.5 油揚げ 7.0 10.0 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	ロールパン 40.0 60.0 カレイ 40.0 50.0 食塩 0.2 0.3 片栗粉 3.0 4.0 ブロッコリー 20.0 25.0 にんじん 6.8 9.7 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 じゃがいも 27.0 36.0 にんじん 4.8 6.8 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 1.0 1.2 水 110 150 牛乳 100.0 120.0	米 40.0 50.0 豚肉 20.0 25.0 だいこん 18.0 27.0 にんじん 9.7 14.6 はくさい 28.2 37.6 青ねぎ 1.9 2.8 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 150 きゅうり 14.7 19.6 もやし 19.8 29.7 酢 1.0 1.5 砂糖 0.5 0.8 濃口しょうゆ 1.5 2.0 ごま油 0.5 0.8	米 40.0 50.0 さば 40.0 50.0 食塩 0.2 0.3 ほうれんそう 27.0 36.0 にんじん 6.8 9.7 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0 たけのこ 3.5 5.0 干わかめ 0.2 0.3 とうふ 15.0 20.0 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 110 150	スパゲティ 30.0 45.0 油 2.0 2.5 鶏肉(細切れ) 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 ピーマン 4.3 5.9 マッシュルーム缶 5.0 7.0 トマトピューレ 16.0 20.0 にんにく 0.5 0.6 油 0.7 1.0 スープの素 0.8 1.0 砂糖 0.2 0.3 食塩 0.3 0.5 白ぶどう酒 2.0 3.0 キャベツ 12.8 17.0 たまねぎ 9.4 14.1 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 110 150	米 40.0 50.0 白雪ひじき 20.0 25.0 かぼちゃ 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 さわら 40.0 50.0 砂糖 1.5 2.0 濃口しょうゆ 4.0 5.0 水 0.0 0.0 ちんげん菜 25.5 38.3 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0 だいこん 13.5 18.0 みつば 2.0 3.0 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 110 150	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 たまねぎ 37.6 56.4 じゃがいも 22.5 36.0 にんじん 14.6 19.4 グリーンアスパラガス 4.0 5.6 油 0.7 1.0 スープの素 0.7 1.0 水 70.0 100 ケチャップ 15.0 20.0 ウスターソース 2.0 3.0 赤ぶどう酒 3.0 5.0 米粉 3.0 5.0 とうふ 30.0 40.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 4.5 6.0 きゅうり 6.9 9.8 コーン缶 5.0 7.0 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 薄口しょうゆ 0.5 0.7	米 40.0 50.0 豚肉 50.0 60.0 にんにく 0.3 0.3 濃口しょうゆ 5.0 6.0 マーメレード 7.0 8.0 水 0.0 0.0 小松菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 しょうが 0.5 0.6 濃口しょうゆ 1.5 2.5 みりん 0.5 0.8 食塩 0.1 0.1 とうふ 30.0 40.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40 50 豚肉 25.0 30.0 たまねぎ 14.1 18.8 にんにく 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 ピーマン 5.9 8.5 マロニー 3.0 4.0 ごま油 0.7 1.0 しょうが 0.5 0.6 濃口しょうゆ 1.5 2.5 みりん 0.5 0.8 食塩 0.1 0.1 しめじ 6.3 9.0 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 110.0 150.0	ゆでうどん 100.0 150.0 油揚げ 15.0 20.0 砂糖 1.5 2.0 薄口しょうゆ 1.0 1.5 だしかつお 0.4 0.7 水 25.0 35.0 にんじん 7.8 9.7 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 4.5 6.0 だしかつお 1.5 2.0 だしこんぶ 0.8 1.0 水 150.0 200.0 切干大根 5.0 6.0 はくさい 11.3 14.1 にんじん 4.8 6.8 ツナ油漬缶 6.0 7.0 米 25.0 30.0 薄口しょうゆ 1.2 1.5 砂糖 1 1 ごま油 0.4 0.5
おやつ	牛乳 りんごかんてん	牛乳 ヨーグルトケーキ	お茶 ミルクくずもち	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 やきいも	牛乳 ちんびん	牛乳 さくら色ケーキ	牛乳 みかん	牛乳 揚げないじゃがポテト	牛乳 麩ラスク	牛乳 鮭おにぎり
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳 100 120 棒かんてん 0.7 0.7 水 50.0 50.0 砂糖 8.0 8.0 りんご100%ジュース 50.0 50.0	牛乳 100 120 小麦粉 15.0 20.0 ベーキングパウダー 0.3 0.4 バター 3.0 4.0 砂糖 6.0 8.0 卵 8.5 10.2 ヨーグルト(無糖) 19.0 22.0	お茶 100 120 牛乳 30.0 40.0 水 30.0 40.0 砂糖 2.0 2.5 片栗粉 9.0 11.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 2.5 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 バナナ 100.0 100.0	牛乳 100 120 クラッカー 15.0 15.0 いちごジャム 8.0 8.0	牛乳 100 120 さつまいも 72.0 90.0 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 小麦粉 15.0 15.0 ベーキングパウダー 0.5 0.5 黒砂糖 7.0 7.0 水 22.0 22.0 油 0.3 0.3	牛乳 100.0 120.0 米粉 18.0 22.0 ベーキングパウダー 0.5 0.6 豆乳 16.0 20.0 いちごジャム 10.0 12.0 砂糖 2.0 3.0 油 6.0 7.0	牛乳 100 120 みかん 50.0 100	牛乳 100 120 じゃがいも 54.0 63.0 油 2.7 3.1	牛乳 100 120 焼ふ 6.0 6.0 バター 5.0 5.0 グラニュー糖 2.0 2.0	牛乳 100 120 米 25.0 30.0 鮭フレーク 3.0 5.0

事務所前にレシピカードをご用意しております！
ご自由にお持ち帰りください。

