献立は材料の入荷状況により変更になる場合があります。

令和2年 5月11日(月曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
メキシカンライス	米	70	251
	バター	1.5	14
	カレー粉	0.2	1
	塩	0.2	0
	水	0	0
	豚かた挽肉	20	43
	たまねぎ	20	7
	にんじん	10	4
	(冷)さやいんげん	7	2
	油	1.5	14
	塩	0.6	0
	こしょう	0.02	0
	カレー粉	0.2	1
	ウスターソース	1.5	2
ミルクスープ	鶏ももこま肉	20	40
	じゃがいも	15	11
	にんじん	10	4
	たまねぎ	20	7
	キャベツ	20	3
	油	1.5	14
	小麦粉	3	11
	バター	3	22
	調理用牛乳	70	47
	塩	0.8	0
	こしょう	0.02	0
	水	30	0
くだもの	みかん缶	55	35
	合計	g 381.04	kcal 533

令和2年 5月12日(火曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
スパゲティミートソース	スパゲティ	75	284
	塩	0	0
	バター	3	22
	豚かた挽肉	25	54
	白ワイン	1.5	1
	たまねぎ	90	33
	にんじん	15	6
	セロリー	1.5	0
	にんにく	0.3	0
	オリーブ油	1.5	14
	ホールトマト	45	9
	トマトケチャップ	9	11
	ウスターソース	3.5	5
	塩	0.8	0
	こしょう	0.02	0
	さとう	0.5	2
	水	15	0
ボイルサラダ	キャベツ	35	8
	にんじん	10	4
	きゅうり	10	1
	酢	2	1
	オリーブ油	2	18
	塩	0.4	0
	こしょう	0.02	0
	さとう	0.2	1
フルーツヨーグルト(みかん)	調理用ヨーグルト	35	22
	みかん缶	30	19
	合計	g 411.24	kcal 515

令和2年 5月13日(水曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
ごはん	米	70	251
	水	0	0
いかの香味炒め	いか短冊	50	45
	ながねぎ	10	3
	にんにく	0.5	1
	根しょうが	0.5	0
	ごま油	1.5	14
	みりん	0.5	1
	しょうゆ	1.5	1
	白いりごま	1	6
	水	2	0
豚汁	豚かたこま肉	17	37
	じゃがいも	10	8
	だいこん	20	4
	にんじん	8	3
	ごぼう	8	5
	たまねぎ	10	4
	黒こんにゃく	10	1
	豆腐(木綿)	20	14
	油	1.5	14
	みそ	10	19
	けずり節	4	0
	水	110	0
みかんの牛乳寒天	粉寒天	0.4	1
	水	20	0
	さとう	6	23
	調理用牛乳	30	20
	みかん缶	30	19
	合計	g 452.4	kcal 494

令和2年 5月14日(木曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
カレーライス	米	73	261
	水	0	0
	豚ももこま肉	25	59
	じゃがいも	35	27
	たまねぎ	60	22
	にんじん	20	8
	にんにく	0.1	0
	根しょうが	0.5	0
	油	1.3	12
	小麦粉	8	29
	バター	4	30
	油	4	37
	カレー粉	0.5	2
	(冷)さやいんげん	10	2
	りんご	8	5
	トマトケチャップ	2.5	3
	ウスターソース	2.5	3
	塩	0.8	0
	こしょう	0.02	0
	カレー粉	0.1	0
	しょうゆ	0.5	0
	水	75	0
トマトスープ	鶏ももこま肉	10	20
	にんじん	8	3
	キャベツ	15	3
	たまねぎ	15	6
	ホールトマト	25	5
	オリーブ油	1.5	14
	塩	0.8	0
	こしょう	0.02	0
	けずり節	4	0
	水	110	0
フルーツヨーグルト(みかん)	調理用ヨーグルト	38	24
	みかん缶	45	29
	合計	g 603.14	kcal 604

令和2年 5月15日(金曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
ごはん	米	70	251
	水	0	0
鶏肉の三味焼き	鶏もも角	60	120
	ながねぎ	3	1
	しょうゆ	4	3
	みりん	1	2
	七味唐辛子	0.01	0
	白いりごま	1	6
	さとう	1	4
	にら	1	0
	油	1	9
じゃがいものみそ汁	じゃがいも	25	19
	たまねぎ	20	7
	こまつな	10	1
	油揚げ	10	41
	みそ	10	19
	けずり節	4	0
	水	110	0
みかんの牛乳寒天	粉寒天	0.4	0
	水	20	0
	さとう	6	23
	調理用牛乳	30	20
	みかん缶	45	29
	合計	g 432.41	kcal 555