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18日(月曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
ごはん	米	70	251
	水	0	0
スタミナ丼の具	豚ももこま肉	40	94
	にんにく	0.5	1
	根しょうが	0.5	0
	にら	10	2
	もやし	30	5
	たまねぎ	30	11
	にんじん	10	3
	油	1.5	9
	しょうゆ	4.5	3
	みりん	2	5
	さとう	0.3	1
	塩	0.1	0
	七味唐辛子	0.02	0
	ごま油	1	5
	でんぷん	0.5	2
	水	0.5	0
大根のみそ汁	だいこん	20	4
	ながねぎ	15	4
	えのきたけ	10	2
	豆腐(木綿)	18	11
	油揚げ	5	21
	みそ	9	17
	けずり節	4	0
	水	110	0
みかんの牛乳寒天	粉かんてん	0.4	0
	水	20	0
	さとう	6	23
	調理用牛乳	30	20
	みかん缶	48	29
	合計	g 496.82	kcal 523

令和2年 5月19日(火曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
ごはん	米	70	251
	水	0	0
マーボー豆腐	豆腐(木綿)	85	61
	豚かた挽肉	20	43
	ながねぎ	20	6
	にんじん	20	8
	にら	8	1
	根しょうが	1	0
	にんにく	0.2	0
	油	1.5	14
	さとう	1.3	6
	しょうゆ	3.5	2
	塩	0.1	0
	みそ	4	7
	水	25	0
	でんぷん	2	7
	ごま油	0.5	5
	トウバンジャン	0.15	0
わかめとえのきのスープ	カットわかめ	0.5	1
	にんじん	9	3
	たまねぎ	15	6
	えのきたけ	10	2
	鶏むねこま肉	10	19
	(冷)ホールコーン	8.5	8
	塩	0.6	0
	こしょう	0.02	0
	しょうゆ	1	1
	ごま油	0.6	3
	けずり節	4	0
	水	110	0
	白いりごま	1	6
くだもの(みかん缶)	みかん缶	50	32
	合計	g 482.47	kcal 492

令和2年 5月20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
豆腐ハンバーグきのこソース	絞り豆腐	25	36
	豚かた挽肉	20	43
	たまねぎ	30	11
	油	0.8	5
	パン粉	6.5	24
	水(だし汁)	6	0
	塩	0.3	0
	こしょう	0.02	0
	油	0.5	5
	えのきたけ	3	1
	しめじ	3	1
	たまねぎ	10	4
	根しょうが	0.1	0
	しょうゆ	3.5	2
	さとう	1	4
	みりん	1	2
	水(だし汁)	5	0
呉汁	大豆	6	21
	鶏むねこま肉	10	19
	じゃがいも	17	11
	ながねぎ	13	3
	だいこん	15	3
	にんじん	9	4
	黒こんにゃく	10	1
	豆腐(絹ごし)	18	6
	こまつな	8	1
	みそ	10	19
	けずり節	4	0
	水	100	0
フルーツヨーグルト(みかん)	調理用ヨーグルト	40	25
	みかん缶	48	26
	合計	g 468.72	kcal 530

令和2年 5月21日(木曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
春大根のおろしスパゲティ	スパゲティ	60	227
	塩	0	0
	オリーブ油	2	18
	だいこん	90	16
	ツナ	30	101
	えのきたけ	15	2
	さとう	1.5	6
	酢	2	1
	塩	0.5	0
	しょうゆ	4	3
	万能ねぎ	3	1
ウインナーポトフ	ウィンナー	15	28
	じゃがいも	45	34
	にんじん	20	8
	たまねぎ	25	9
	キャベツ	30	7
	(冷)さやいんげん	7	1
	根しょうが	0.4	0
	にんにく	0.4	1
	オリーブ油	1.5	7
	塩	0.6	0
	こしょう	0.02	0
	水	30	0
	けずり節	2	0
	しょうゆ	1	1
みかんの牛乳寒天	粉かんてん	0.4	0
	水	20	0
	さとう	6	23
	調理用牛乳	30	20
	みかん缶	48	29
	合計	g 490.32	kcal 543

令和2年 5月22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
さばのごまみそ焼き	さば切身	50	163
	根しょうが	0.5	0
	ながねぎ	8	2
	白いりごま	1.5	9
	みそ	4	8
	みりん	1	2
	さとう	0.5	2
	酒	2	2
	しょうゆ	1	1
青菜と豆腐のすまし汁	こまつな	15	2
	たまねぎ	15	6
	えのきたけ	8	2
	豆腐(絹ごし)	18	11
	しょうゆ	1.5	1
	塩	0.7	0
	こしょう	0.02	0
	けずり節	4	0
	水	110	0
梅おかかキャベツ	キャベツ	35	8
	梅干し	2	1
	かつおおかか削り	1.5	3
	塩	0.05	0
	しょうゆ	0.8	1
ジョア	ジョア(プレーン)	130	95
	合計	g 480.07	kcal 570