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25日(月曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
やきとり丼	米	70	251
	水	0	0
		0	0
	鶏もも皮なし角切り肉	50	58
	しょうゆ	1	1
	酒	1	1
	根しょうが	0.5	0
	油	1	9
	ながねぎ	30	8
		0	0
	しょうゆ	4	3
	さとう	1.5	6
	みりん	5	12
	水	5	0
	でんぷん	1	3
みそけんちん	ながねぎ	20	6
	だいこん	25	5
	にんじん	15	6
	ごぼう	10	7
	白こんにゃく	15	1
	豆腐(木綿)	15	11
	油揚げ	5	21
	(冷)さやいんげん	6	
	油	1.5	14
	みそ	10	19
	けずり節	5	0
	水	120	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 521.9	kcal 514

令和2年 5月26日(火曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
ガーリックピラフ	米	65	233
	塩	0.1	0
	水	0	0
	にんにく	0.3	0
	オリーブ油	1	5
	水	0	0
	にんじん	10	4
	たまねぎ	20	7
	(冷)ホールコーン	10	10
	(冷)グリンピース	7	5
	にんにく	0.3	0
	油	1.5	5
	塩	0.9	0
	こしょう	0.02	0
チキンビーンズ	大豆	17	71
	鶏もも皮なしこま肉	15	30
	じゃがいも	40	30
	にんじん	15	6
	たまねぎ	50	19
	(冷)グリンピース	7	5
	油	2	18
	トマトケチャップ	11	10
	さとう	1.5	6
	小麦粉	3	11
	バター	3	7
	ウスターソース	2.2	3
	塩	0.6	0
	こしょう	0.02	0
	水	55	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 426.44	kcal 553

令和2年 5月27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
鮭のねぎ塩焼き	生鮭角切り	50	68
	根しょうが	0.4	0
	にんにく	0.5	1
	ながねぎ	5	1
	酒	1	1
	みりん	1	2
	塩	0.5	0
	こしょう	0.02	0
	しょうゆ	1	1
	ごま油	2	18
	白いりごま	1	6
豚汁	豚かたこま肉	17	37
	じゃがいも	15	11
	だいこん	20	4
	にんじん	8	3
	ごぼう	8	5
	たまねぎ	10	4
	白こんにゃく	10	1
	豆腐(木綿)	20	14
	油	1.5	14
	みそ	10	19
	けずり節	5	0
	水	110	0
くだもの(みかん缶)	みかん缶	48	32
	合計	g 414.92	kcal 493

令和2年 5月28日(木曜)

献立名	食品名	分量	エネルギー
ナポリタンスパゲティ	スパゲティ	50	190
	ベーコン千切り	10	37
	たまねぎ	25	9
	ピーマン	10	2
	にんじん	10	4
	油	1.3	9
	バター	1.3	7
	トマトケチャップ	20	22
	塩	0.6	0
	こしょう	0.03	0
	さとう	0.7	3
野菜スープ	鶏むね千切り	15	29
	たまねぎ	15	6
	にんじん	7	3
	キャベツ	25	7
	パセリ	0.4	0
	(冷)ホールコーン	7.5	
	油	1.5	5
	塩	0.8	0
	こしょう	0.02	0
	しょうゆ	1	1
	けずり節	4.5	0
	水	110	0
豆腐白玉の黒蜜がけ	白玉粉	22	81
	豆腐(絹ごし)	20	11
	水	8	0
	黒砂糖(粉)	2.5	11
	水	1.8	0
	合計	g 370.95	kcal 482

令和2年 5月29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
カレー豆腐	木綿豆腐	75	58
	豚ももこま肉	20	35
	にんじん	15	6
	たまねぎ	30	11
	こまつな	10	1
	にんにく	0.5	1
	根しょうが	1	0
	油	1.5	9
	塩	0.3	0
	酒	1	1
	しょうゆ	4.5	3
	カレー粉	0.3	1
	でんぷん	1.2	4
	水	15	0
きのこスープ	しめじ	15	3
	えのきたけ	10	2
	たまねぎ	20	7
	にんじん	8	3
	ベーコン千切り	7	18
	しょうゆ	2	1
	塩	0.6	0
	こしょう	0.02	0
	けずり節	4.5	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	42	29
	合計	g 520.82	kcal 489