

2020年4月 献立表

日 (曜日)	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)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)
昼食	ごはん チキンカツ 添え野菜 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん カレイのムニエル 和風ドレッシングサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草のすまし汁	ごはん 鱈の照り焼き 干草和え ゆばのすまし汁	カレーライス ツナサラダ	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとたまねぎのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 若竹煮 豆腐とほうれん草のすまし汁	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ	刻みきつねうどん 小松菜と人参の和え物	マーボー豆腐丼 中華風酢の物	ごはん 魚フライカクテルソース カレーポテト 野菜スープ	ごはん 肉じゃが ほうれん草とキャベツのお浸し
	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 鶏肉もも 30.0 40.0 小麦粉 6.4 8.0 水 5.6 7.0 パン粉 6.4 8.0 油 6.4 8.0 トマトケチャップ 2.4 3.0 ウスターソース 2.4 3.0 キャベツ 32.0 40.0 トマト 24.0 30.0 豆腐 32.0 40.0 生わかめ 2.4 3.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 カレイ 30.0 40.0 小麦粉 5.0 8.0 塩 0.2 0.3 油 2.0 3.0 キャベツ 24.0 30.0 きゅうり 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 米酢 1.6 2.0 ごま油 1.6 2.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 三温糖 0.4 0.5 塩 0.1 0.1 じゃがいも 24.0 30.0 たまねぎ 20.0 25.0 ねぎ 4.0 5.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 鶏肉 23.0 30.0 高野豆腐 3.0 4.0 片栗粉 3.0 4.0 油 3.4 5.0 じゃが芋 22.5 30.0 たまねぎ 15.0 20.0 にんじん 11.3 15.0 ピーマン 7.5 10.0 三温糖 0.5 0.6 酒 1.4 1.9 しょうゆ 1.4 1.9 削り節 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 10.0 13.0 ほうれん草 15.0 20.0 しめじ 7.5 10.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 さわら 40.0 50.0 三温糖 0.8 1.0 しょうゆ 0.8 1.0 みりん 0.8 1.0 ほうれん草 28.0 35.0 もやし 28.0 35.0 にんじん 9.6 12.0 ごま 1.6 2.0 三温糖 0.8 1.0 しょうゆ 1.6 2.0 ゆば 1.6 2.0 えのきたけ 4.0 5.0 みつば 4.0 3.0 薄口しょうゆ 3.7 4.6 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 120.0 150.0	米 40.0 50.0 牛肉 16.0 20.0 カレー粉 0.3 0.4 にんにく 0.1 0.1 しょうが 0.1 0.1 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 16.0 20.0 油 1.6 2.0 じゃがいも 32.0 40.0 セロリ 1.6 2.0 トマトケチャップ 2.4 3.0 りんご 4.0 5.0 ウスターソース 1.6 2.0 しょうゆ 0.4 0.5 塩 0.5 0.6 水 48.0 60.0 小麦粉 4.0 5.0 クミン 0.2 0.2 ツナ缶 16.0 20.0 生わかめ 1.2 1.5 きゅうり 12.0 15.0 キャベツ 20.0 25.0 米酢 1.6 2.0 ごま油 0.8 1.0 薄口しょうゆ 2 2 三温糖 0.8 1.0	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 しょうゆ 0.5 0.6 しょうが 0.4 0.5 厚揚げ 15.0 20.0 えのきたけ 8.5 12.8 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 18.8 28.2 ピーマン 6.8 8.5 油 2.0 3.0 三温糖 0.4 0.5 しょうゆ 2.0 2.5 中華味 0.7 1.0 水 40.0 60.0 片栗粉 2.0 3.0 キャベツ 12.8 17.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 5.5 8.0 削り節 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 110.0 150.0	米 40.0 50.0 鮭 30.0 40.0 塩 0.2 0.2 たけのこ(ゆで) 28.0 40.0 生わかめ 1.4 2.0 三温糖 0.8 1.2 みりん 1.1 1.6 薄口しょうゆ 2.2 3.2 削り節 1.3 1.8 昆布 0.4 0.5 水 21.0 30.0 豆腐 32.0 40.0 ほうれん草 8.0 10.0 えのきたけ 4.0 5.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	ロールパン 20.0 40.0 鶏肉 24.0 30.0 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 16.0 20.0 じゃがいも 32.0 40.0 コンソメ 0.8 1.0 バター 4.0 5.0 小麦粉 4.0 5.0 牛乳 40.0 50.0 塩 0.6 0.8 こしょう 0.0 0.0 パセリ 0.8 1.0 水 16.0 20.0 キャベツ 24.0 30.0 きゅうり 20.0 25.0 りんご 12.0 15.0 米酢 2.0 2.5 油 2.0 2.5 三温糖 1.0 1.3 薄口しょうゆ 1.0 1.3	うどん 100.0 130.0 油揚げ 20.0 25.0 三温糖 1.0 1.2 しょうゆ 1.2 1.5 ねぎ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 薄口しょうゆ 7.2 9.0 三温糖 2.4 3.0 削り節 2.4 3.0 昆布 0.6 0.8 水 200.0 250.0 小松菜 25.5 34.0 にんじん 4.8 6.8 しめじ 3.5 5.0 花かつお 0.5 0.7 しょうゆ 1.2 1.5	米 40.0 50.0 木綿豆腐 64.0 80.0 豚赤身ミンチ 12.0 15.0 にら 20.0 25.0 油 1.6 2.0 みそ 3.2 4.0 三温糖 1.6 2.0 塩 0.2 0.2 しょうゆ 1.2 1.5 酒 0.4 0.5 水 8.0 10.0 片栗粉 1.6 2.0 じゃがいも 40.0 50.0 カレー粉 0.1 0.1 塩 0.2 0.2 パセリ 0.1 0.1 キャベツ 20.0 25.0 きゅうり 12.0 15.0 にんじん 4.0 5.0 春雨 4.0 5.0 ごま油 0.4 0.5 米酢 2.4 3.0 三温糖 1.6 2.0 しょうゆ 1.6 2.0	米 40.0 50.0 まだら 30.0 40.0 塩 0.0 0.0 こしょう 0.0 0.0 小麦粉 4.0 5.0 水 4.0 5.0 パン粉 4.8 6.0 油 3.2 4.0 トマトケチャップ 1.6 2.0 ウスターソース 1.6 2.0 じゃがいも 40.0 50.0 カレー粉 0.1 0.1 塩 0.2 0.2 パセリ 0.1 0.1 キャベツ 8.0 10.0 きゅうり 4.0 5.0 にんじん 9.6 12.0 セロリ 1.6 2.0 パセリ 0.8 1.0 塩 0.5 0.6 コンソメ 0.4 0.5 水 108.0 135.0	米 40.0 50.0 牛肉 16.0 20.0 じゃがいも 56.0 70.0 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 12.0 15.0 三度豆 4.0 5.0 糸こんにゃく 8.0 10.0 油 0.8 1.0 しょうゆ 3.2 4.0 三温糖 1.6 2.0 水 12.0 15.0 ほうれん草 24.0 30.0 キャベツ 24.0 30.0 しょうゆ 1.6 2.0 花かつお 0.8 1.0

* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
* 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)

みんな
一緒やデー



日 (曜日)	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)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)
おやつ	お茶 揚げないじゃがポテト	牛乳 ジャムサンド	牛乳 イタリアンスパゲティ	牛乳 アップルヨーグルトケーキ	牛乳 オレンジ	牛乳 ポップコーン	牛乳 グレープ寒天 おしゃぶり昆布	牛乳 筍ごはんおにぎり	お茶 いちごの米粉ケーキ	牛乳 ジャガチー	牛乳 スコーン	牛乳 バナナ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	じゃがいも 60.0 80.0 油 3.2 4.0 塩 0.1 0.2 みんな 一緒やデー	牛乳 100.0 130.0 食パン 25.0 35.0 いちごジャム 10.0 10.0	牛乳 100.0 130.0 スパゲティ 13.0 16.0 ハム 8.0 10.0 たまねぎ 16.0 20.0 ピーマン 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 油 1.6 2.0 塩 0.2 0.3 こしょう 0.0 0.0 トマトケチャップ 5.6 7.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 12.0 15.0 ベーキングパウダー 0.5 0.6 バター 3.2 4.0 ヨーグルト 6.4 8.0 三温糖 4.8 6.0 卵 9.6 12.0 りんご 6.4 8.0	牛乳 100.0 130.0 オレンジ 75.0 100.0 どうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 塩 0.0 0.0	牛乳 100.0 130.0 とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 塩 0.0 0.0	牛乳 100.0 130.0 寒天 0.8 1.0 三温糖 5.6 7.0 水 24.0 30.0 ぶどうジュース 32.0 40.0 おしゃぶり昆布 3.0 3.0	牛乳 100.0 130.0 米 23.0 30.0 筍 10.0 13.0 にんじん 4.0 5.0 油揚げ 4.0 5.0 酒 0.4 0.5 薄口しょうゆ 1.6 2.0 削り節 0.8 0.9 昆布 0.2 0.3	米粉 20.0 20.0 ベーキングパウダー 1.0 1.0 いちごジャム 15.0 15.0 豆乳 20.0 20.0 三温糖 7.5 7.5 油 4.0 4.0 じゃがいも 60.0 80.0 粉チーズ 2.1 3.0 パセリ 0.6 0.8 片栗粉 0.7 1.0 バター 1.4 2.0	牛乳 100.0 130.0 強力粉 8.6 13.0 小麦粉 3.0 4.5 ベーキングパウダー 0.7 1.1 三温糖 2.0 3.0 バター 3.0 4.5 牛乳 6.0 9.5 干しぶどう 1.7 2.6	牛乳 100.0 130.0 バナナ 80.0 100.0	

