

食事ごとにほうじ茶を提供します

2日(月)

献立	食品名	
うどんのくたくた煮 (鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	鶏ひき肉	10
	たまねぎ	5
	にんじん	5
	醤油	1.4
	キャベツ	15
	水	15
ツの煮	削り節(だし)	0.2
	煮りんご	10
果物	煮りんご	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
みそ野菜がゆ (キャベツ・玉ねぎ)	調製粉乳	0
	米	12
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	たまねぎ	5
	キャベツ	5
	みそ	0.8
	鶏ひき肉	10
	にんじん	10
	水	10
鶏ひき肉と野菜のくす煮 (人参)	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7

3日(火)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
	鶏肉	10
	青菜	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
果物	デコボン	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
うどんのくたくた煮 (青菜)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	青菜	10
	醤油	1.4
	鶏肉	10
	にんじん	10
	たまねぎ	10
鶏肉と野菜のくす煮 (人参・玉ねぎ)	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
片栗粉	0.7	

4日(水)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
	かれい	13
	はくさい	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
果物	バナナ	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
うどんのくたくた煮 (人参)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	にんじん	10
	醤油	1.4
	ツナ缶(水煮)	12
	大根	10
	水	10
ツナと野菜のくす煮 (大根)	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7

5日(木)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
	絹豆腐	30
	にんじん	10
	かぶ	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
果物	デコボン	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
うどんのくたくた煮 (人参)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	にんじん	10
	醤油	1.4
	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10
	たまねぎ	10
鶏ひき肉と野菜のくす煮 (キャベツ・玉ねぎ)	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
片栗粉	0.7	

食事ごとにほうじ茶を提供します

6日(金)

献立	食品名	
7倍がゆ (鶏肉と野菜のくず煮 参)	米	9
	水	79
	鶏肉	10
	にんじん	10
	ブロッコリー	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
果物	煮りんご	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
煮うどん(人参・キャベツ) 鶏肉と野菜のくず煮(玉ねぎ)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	にんじん	5
	キャベツ	5
	醤油	1.4
	鶏肉	10
	たまねぎ	20
水	10	
昆布(だし)	0.1	
削り節(だし)	0.1	
醤油	0.2	
片栗粉	0.7	

7日(土)

献立	食品名	
みそうどん(人参・大根) りきゆうの煮 果物	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	ツナ缶(水煮)	12
	かぼちゃ	5
	大根	5
	みそ	1.6
	きゅうり	15
	水	15
削り節(だし)	0.2	
果物	バナナ	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
(野菜が大根がゆ)	調製粉乳	0
	米	12
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	大根	10
	醤油	0.6
	鶏肉	10
	かぼちゃ	10
	にんじん	10
	水	10
昆布(だし)	0.1	
削り節(だし)	0.1	
醤油	0.2	
片栗粉	0.7	

9日(月)

献立	食品名	
パンがゆ ず鶏ひき肉と野菜のくず煮(人参・キャベツ) 果物	食パン	15
	調製粉乳	9
	湯	70
	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
片栗粉	0.7	
果物	煮りんご	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
(野菜がゆ)	調製粉乳	0
	米	12
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	にんじん	10
	醤油	0.6
	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10
	たまねぎ	10
	水	10
昆布(だし)	0.1	
削り節(だし)	0.1	
醤油	0.2	
片栗粉	0.7	

10日(火)

献立	食品名	
7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮(人参・青菜) 果物	米	9
	水	79
	かれい	13
	青菜	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
果物	バナナ	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
煮うどん(青菜・かぶ) ツナと野菜のくず煮(人参)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	青菜	5
	かぶ	5
	醤油	1
	ツナ缶(水煮)	12
	にんじん	10
水	10	
昆布(だし)	0.1	
削り節(だし)	0.1	
醤油	0.2	
片栗粉	0.7	

食事ごとにほうじ茶を提供します

11日(水)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
(鶏肉と野菜のくず煮 ブロッコリー・たまねぎ)	鶏肉	10	
	たまねぎ	10	
	ブロッコリー	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	いちご	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
煮うどん(人参・たまねぎ)	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	にんじん	5	
	たまねぎ	5	
	醤油	1.4	
	鶏肉と野菜のくず煮(キャベツ)	鶏肉	10
	キャベツ	20	
	水	10	
昆布(だし)	0.1		
削り節(だし)	0.1		
醤油	0.2		
片栗粉	0.7		

12日(木)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
がクリー 芋・人参 煮(たまねぎ)	じゃがいも	20	
	にんじん	5	
	たまねぎ	10	
	米粉	2	
	調製粉乳	3.9	
	湯	30	
	水	20	
	果物	デコボン	10
	茶	茶	0
	ミルク	調製粉乳	0
煮うどん(人参・たまねぎ)	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	たまねぎ	5	
	じゃがいも	5	
	醤油	1.4	
	ツナ缶(水煮)	ツナ缶(水煮)	12
	にんじん	10	
	水	10	
昆布(だし)	0.1		
削り節(だし)	0.1		
醤油	0.2		
片栗粉	0.7		

13日(金)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
ず鶏ひき肉と野菜のくず煮(人参・青菜)	鶏ひき肉	10	
	青菜	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
煮うどん(人参)	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	にんじん	10	
	醤油	1.4	
	鶏ひき肉と野菜のくず煮(キャベツ)	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
削り節(だし)	0.1		
醤油	0.2		
片栗粉	0.7		

14日(土)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
鶏肉と野菜のくず煮(人参・たまねぎ)	鶏肉	10	
	にんじん	10	
	たまねぎ	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
煮うどん(人参)	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	にんじん	10	
	醤油	1.4	
	鶏肉と野菜のくず煮(白菜・たまねぎ)	鶏肉	10
	はくさい	10	
	たまねぎ	10	
	水	10	
昆布(だし)	0.1		
削り節(だし)	0.1		
醤油	0.2		
片栗粉	0.7		

食事ごとにほうじ茶を提供します

16日(月)

献立	食品名	
(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	鶏ひき肉	10
	たまねぎ	5
	にんじん	5
	醤油	1.4
	キャベツ	15
	水	15
浸し	削り節(だし)	0.2
	煮りんご	10
果物	煮りんご	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
(みそ野菜がゆ)	調製粉乳	0
	米	12
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	たまねぎ	5
	キャベツ	5
	みそ	0.8
	鶏ひき肉	10
	にんじん	10
	水	10
煮(人参)	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7

17日(火)

献立	食品名	
パンがゆ	食パン	15
	調製粉乳	9
	湯	70
	ツナ缶(水煮)	12
	じゃがいも	10
	キャベツ	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
煮(人参・野菜)	片栗粉	0.7
	デコボン	10
果物	デコボン	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
ツナ野菜がゆ	調製粉乳	0
	米	12
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	ツナ缶(水煮)	5
	ブロッコリー	10
	醤油	0.6
	にんじん	15
	水	15
	削り節(だし)	0.2

18日(水)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
	かれい	13
	はくさい	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
煮(人参・白菜)	バナナ	10
	茶	0
果物	バナナ	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
うどん(乾)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	にんじん	10
	醤油	1.4
	ツナ缶(水煮)	12
	大根	10
	水	10
煮(人参)	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7

19日(木)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
	絹豆腐	30
	にんじん	10
	かぶ	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
煮(人参・野菜)	デコボン	10
	茶	0
果物	デコボン	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
うどん(乾)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	にんじん	10
	醤油	1.4
	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10
	たまねぎ	10
煮(人参)	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7

食事ごとにほうじ茶を提供します

21日(土)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
ず鶏ひき肉と野菜のく	鶏ひき肉	10
	青菜	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
果物	バナナ	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
うどん(乾)のく	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	にんじん	10
	醤油	1.4
ず鶏ひき肉と野菜のく	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
片栗粉	0.7	

23日(月)

献立	食品名	
パンがゆ	食パン	15
	調製粉乳	9
ず鶏ひき肉と野菜のく	湯	70
	鶏ひき肉	10
	キャベツ	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7
	果物	煮りんご
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
(野菜がゆ)	調製粉乳	0
	米	12
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	にんじん	10
	醤油	0.6
	ず鶏ひき肉と野菜のく	鶏ひき肉
キャベツ	10	
たまねぎ	10	
水	10	
昆布(だし)	0.1	
削り節(だし)	0.1	
醤油	0.2	
片栗粉	0.7	

24日(火)

献立	食品名	
みそうどん(乾)のく	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	ツナ缶(水煮)	12
	かぼちゃ	5
	大根	5
	みそ	1.6
	きゅうり	15
	水	15
削り節(だし)	削り節(だし)	0.2
	果物	バナナ
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
パンがゆ	調製粉乳	0
	食パン	15
	調製粉乳	9
	湯	70
にんじんがゆ	にんじん	15
	水	15
削り節(だし)	削り節(だし)	0.2

25日(水)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
(鶏肉と野菜のく)	鶏肉	10	
	にんじん	10	
	ブロッコリー	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	煮りんご	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
うどん(乾)のく	調製粉乳	0	
	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	にんじん	5	
	キャベツ	5	
	醤油	1.4	
	鶏肉	10	
	たまねぎ	20	
水	10		
昆布(だし)	0.1		
削り節(だし)	0.1		
醤油	0.2		
片栗粉	0.7		

食事ごとにほうじ茶を提供します

26日(木)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	9
	水	79
がクリ 芋・人參煮 (ぎ・人參・玉ねぎ)	じゃがいも	20
	にんじん	5
	たまねぎ	10
	米粉	2
	調製粉乳	3.9
	湯	30
果物	水	20
	デコボン	10
茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0
煮うどん (玉ねぎ)	調製粉乳	0
	うどん(乾)	15
	水	90
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.2
	たまねぎ	5
	じゃがいも	5
	醤油	1.4
	ツナ缶(水煮)	12
	にんじん	10
煮(人參)	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	醤油	0.2
	片栗粉	0.7

27日(金)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
白身魚と野菜のくず煮 (人參・青菜)	かれい	13	
	青菜	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
煮うどん (青菜・かぶ)	調製粉乳	0	
	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	青菜	5	
	かぶ	5	
	醤油	1	
	ツナ缶(水煮)	12	
	にんじん	10	
煮(人參)	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	

28日(土)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
鶏肉と野菜のくず煮 (人參・玉ねぎ)	鶏肉	10	
	にんじん	10	
	たまねぎ	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
煮うどん (人參)	調製粉乳	0	
	うどん(乾)	15	
	水	90	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.2	
	にんじん	10	
	醤油	1.4	
	鶏肉	10	
	はくさい	10	
	たまねぎ	10	
煮(白菜・玉ねぎ)	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	

30日(月)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	9	
	水	79	
豆腐と野菜のくず煮 (じゃが芋・玉ねぎ)	絹豆腐	30	
	じゃがいも	10	
	たまねぎ	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	煮りんご	10
	茶	茶	0
ミルク	調製粉乳	0	
煮マカロニ (青菜)	調製粉乳	0	
	マカロニ	8	
	水	70	
	削り節(だし)	0.9	
	じゃがいも	5	
	青菜	5	
	醤油	0.8	
	鶏ひき肉	10	
	にんじん	10	
	水	10	
煮(人參)	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	醤油	0.2	
	片栗粉	0.7	

食事ごとにほうじ茶を提供します

2日(月)

献立	食品名	
(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)	うどん(乾)	20
	油	0.2
	にんにく	0
	たまねぎ	15
	にんじん	3
	豚ひき肉	10
	米粉	0.7
	トマトケチャップ	3
	水	15
	塩	0.1
	トマトピューレ	3
	醤油	0.3
	上白糖	0.2
	水	80
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.1
すまし汁(長ねぎ・わかめ)	長ねぎ	5
	塩蔵わかめ	1
	醤油	1.5
	キャベツ	20
	水	15
	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
	煮りんご	10
	茶	0
	ミルク	調製粉乳 0
みそ野菜がゆ(キャベツ・玉ねぎ)	米	18
	水	110
	削り節(だし)	1.5
	たまねぎ	5
	キャベツ	10
	みそ	1.2

3日(火)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
	水	80	
(すまし汁(玉ねぎ))	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.1	
	たまねぎ	10	
	醤油	1.5	
	鶏肉	15	
	青菜	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
鶏肉と野菜のくず煮(青菜・人参)	上白糖	0.5	
	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	デコボン	10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	野菜うどん(青菜・玉ねぎ)	うどん(乾)	20
		水	100
		昆布(だし)	0.3
削り節(だし)		1.3	
たまねぎ		5	
青菜		10	
醤油	2.1		

4日(水)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
	水	80	
(みそ汁(大根))	煮干し(だし)	1.3	
	大根	10	
	みそ	1.9	
	かれい	15	
	はくさい	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
	上白糖	0.5	
白身魚と野菜のくず煮(人参・白菜)	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	バナナ	10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	野菜うどん(人参・大根)	うどん(乾)	20
		水	100
		昆布(だし)	0.3
		削り節(だし)	1.3
にんじん		5	
大根		10	
醤油	2.1		

5日(木)

献立	食品名	
5倍がゆ	米	13
	水	79
	水	80
ぶすまし汁(かぶ葉)	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.1
	かぶ	5
	かぶ葉	5
	醤油	1.5
	絹豆腐	25
	豚ひき肉	5
	にんじん	10
	長ねぎ	5
	水	10
麻婆豆腐(豚ひき肉・人参・長ねぎ)	上白糖	0.3
	醤油	0.3
	みそ	0.7
	片栗粉	1.5
	きゅうり	15
	水	15
	削り節(だし)	0.2
	デコボン	10
	茶	0
	ミルク	調製粉乳 0
りきのだう煮(果物)	ミルク	調製粉乳 0
	うどん(乾)	20
	水	100
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.3
	にんじん	5
	大根	10
	醤油	2.1
	野菜うどん(人参・キャベツ)	
	醤油	2.1

食事ごとにほうじ茶を提供します

6日(金)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
	絹豆腐	15	
	たまねぎ	10	
	みそ	1.9	
	鶏肉	15	
	ブロッコリー	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
鶏肉と野菜のくず煮(ブロッコリー・人参)	削り節(だし)	0.1	
	上白糖	0.5	
	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	果物	煮りんご 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	参野菜うどん(人参・キャベツ)	うどん(乾)	20
		水	100
昆布(だし)		0.3	
削り節(だし)		1.3	
にんじん		5	
キャベツ		10	
醤油		2.1	

7日(土)

献立	食品名		
(みそ・かぼちゃ・肉うどん)	うどん(乾)	20	
	水	100	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.3	
	豚肉	10	
	かぼちゃ	10	
	大根	10	
	みそ	2.4	
	りきゆうのとう(人参・野菜)	きゅうり	15
		水	15
削り節(だし)		0.2	
果物		バナナ 10	
茶		0	
ミルク		調製粉乳 0	
ミルク		調製粉乳 0	
野菜がゆ(人参)		米	18
		水	110
		削り節(だし)	1.5
	にんじん	5	
	かぼちゃ	10	
醤油	1		

9日(月)

献立	食品名		
がパン	食パン	20	
	調製粉乳	7.8	
	湯	60	
	水	80	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.1	
	たまねぎ	10	
	醤油	1.5	
	すまし汁(玉ねぎ)	豚ひき肉	15
		たまねぎ	7
パン粉		1.8	
片栗粉		1.8	
水		1.8	
キャベツ		10	
にんじん		10	
水		10	
削り節(だし)		0.1	
上白糖		0.5	
肉だんご(人参・野菜)	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	果物	煮りんご 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	参野菜がゆ(人参・キャベツ)	米	18
		水	110
		削り節(だし)	1.5
		にんじん	5
キャベツ		10	
醤油		1	

10日(火)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
みそ汁(豆腐・かぶ)	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
	かぶ	10	
	かぶ葉	5	
	みそ	1.9	
	かれい	15	
	青菜	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
白身魚と野菜のくず煮(人参・青菜)	削り節(だし)	0.1	
	上白糖	0.5	
	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	果物	バナナ 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	野菜うどん(人参・かぶ)	うどん(乾)	20
		水	100
昆布(だし)		0.3	
削り節(だし)		1.3	
青菜		8	
かぶ		8	
醤油		2.1	

食事ごとにほうじ茶を提供します

11日(水)

献立	食品名		
わかめがゆ	米	13	
	水	79	
	乾燥わかめ	0.2	
(すまし汁)(キャベツ)	水	80	
	昆布(だし)	0.3	
	削り節(だし)	1.1	
	キャベツ	10	
	醤油	1.5	
	鶏肉	15	
	たまねぎ	10	
	ブロッコリー	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
(鶏肉と野菜のくず煮)(ブロッコリー・玉ねぎ)	削り節(だし)	0.1	
	上白糖	0.5	
	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	果物	いちご 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳	0
		うどん(乾)	20
		水	100
昆布(だし)		0.3	
削り節(だし)		1.3	
にんじん		5	
たまねぎ		10	
醤油	2.1		

12日(木)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
じくりやが芋(ねぎ)	豚肉	10	
	じゃがいも	25	
	にんじん	5	
	たまねぎ	10	
	米粉	3	
	調製粉乳	5.2	
	湯	40	
	水	20	
	きゅうり	15	
	水	15	
りきゆう(煮)	削り節(だし)	0.2	
	果物	デコボソ 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳	0
		野菜(うどん)	20
		水	100
		昆布(だし)	0.3
		削り節(だし)	1.3
		たまねぎ	5
じゃがいも		10	
醤油	2.1		

13日(金)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
(みそ汁)(白菜)	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
	長ねぎ	5	
	みそ	1.9	
	鶏ひき肉	15	
	青菜	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
鶏ひき肉と野菜のくず煮(人参・青菜)	上白糖	0.5	
	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	果物	バナナ 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳	0
		うどん(乾)	20
		水	100
		昆布(だし)	0.3
削り節(だし)		1.3	
にんじん		5	
キャベツ		10	
醤油	2.1		

14日(土)

献立	食品名		
5倍がゆ	米	13	
	水	79	
(みそ汁)(白菜)	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
	はくさい	10	
	みそ	1.9	
	豚肉	15	
	たまねぎ	10	
	にんじん	10	
	水	10	
	昆布(だし)	0.1	
	削り節(だし)	0.1	
豚肉と野菜のくず煮(人参・玉ねぎ)	上白糖	0.5	
	醤油	0.6	
	片栗粉	0.8	
	果物	バナナ 10	
	茶	0	
	ミルク	調製粉乳 0	
	ミルク	調製粉乳	0
		野菜(うどん)	20
		水	100
		昆布(だし)	0.3
削り節(だし)		1.3	
にんじん		5	
はくさい		10	
醤油	2.1		

食事ごとにほうじ茶を提供します

16日(月)

献立	食品名	
(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)	うどん(乾)	20
	油	0.2
	にんにく	0
	たまねぎ	15
	にんじん	3
	豚ひき肉	10
	米粉	0.7
	トマトケチャップ	3
	水	15
	塩	0.1
	トマトピューレ	3
	醤油	0.3
	上白糖	0.2
	水	80
	昆布(だし)	0.3
削り節(だし)	1.1	
長ねぎ	5	
塩蔵わかめ	1	
醤油	1.5	
キャベツ	20	
水	15	
削り節(だし)	0.2	
醤油	0.4	
煮りんご	10	
茶	0	
ミルク	調製粉乳	0
ミルク	調製粉乳	0
(みそ野菜がゆ)	米	18
	水	110
	削り節(だし)	1.5
	たまねぎ	5
	キャベツ	10
みそ	1.2	

17日(火)

献立	食品名	
(豚肉と野菜のくず煮)	食パン	20
	調製粉乳	7.8
	湯	60
	豚肉	15
	じゃがいも	10
	キャベツ	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	上白糖	0.5
	醤油	0.6
	片栗粉	0.8
	ブロッコリー	15
	水	15
	削り節(だし)	0.2
醤油	0.4	
テコボン	10	
茶	0	
ミルク	調製粉乳	0
ミルク	調製粉乳	0
ツナわかめがゆ	米	18
	水	110
	ツナ缶(水煮)	5
	乾燥わかめ	0.2

18日(水)

献立	食品名	
(みそ汁)	米	13
	水	79
	水	80
	煮干し(だし)	1.3
	大根	10
	みそ	1.9
	かれい	15
	はくさい	10
	にんじん	10
	水	10
	昆布(だし)	0.1
	削り節(だし)	0.1
	上白糖	0.5
	醤油	0.6
	片栗粉	0.8
バナナ	10	
茶	0	
ミルク	調製粉乳	0
ミルク	調製粉乳	0
野菜うどん(人参・大根)	うどん(乾)	20
	水	100
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.3
	にんじん	5
大根	10	
醤油	2.1	

19日(木)

献立	食品名	
5倍がゆ	米	13
	水	79
	水	80
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.1
	かぶ	5
	かぶ葉	5
	醤油	1.5
	絹豆腐	25
	豚ひき肉	5
	にんじん	10
	長ねぎ	5
	水	10
	上白糖	0.3
	醤油	0.3
みそ	0.7	
片栗粉	1.5	
きゅうり	15	
水	15	
削り節(だし)	0.2	
テコボン	10	
茶	0	
ミルク	調製粉乳	0
ミルク	調製粉乳	0
野菜うどん(人参・キャベツ)	うどん(乾)	20
	水	100
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.3
	にんじん	5
キャベツ	10	
醤油	2.1	

食事ごとにほうじ茶を提供します

6日(金)

献立	食品名	
軟飯	米	27
	水	65
	水	80
みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	煮干し(だし)	1.3
	絹豆腐	15
	たまねぎ	10
	みそ	1.9
鶏肉の揚げ煮	鶏肉	20
	塩	0.04
	酒	0.6
	片栗粉	1.6
	油	1.2
	水	15
	削り節(だし)	0.1
	本みりん	0.9
	醤油	1
	酒	0.3
	ブロッコリー	15
ブロッコリーの煮浸	水	15
	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
果物	煮りんご	15
茶	茶	0
おやつサンマーメン(豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし)	茶	0
	生中華めん	30
	油	0.8
	水	96
	削り節(だし)	1
	昆布(だし)	0.24
	塩	0.24
	醤油	0.56
	こしょう	0
	豚肉	6.4
	キャベツ	12
にんじん	4	
たまねぎ	5.6	
もやし	9.6	
ごま油	0.16	
片栗粉	1.2	

7日(土)

献立	食品名	
みそうどん(豚肉・油揚げ・かぼちゃ・人参・大根・しいたけ・長ねぎ)	うどん(乾)	25
	水	100
	削り節(だし)	1.3
	昆布(だし)	0.3
	油	0.6
	豚肉	12
	大根	12
	にんじん	6
	しいたけ	3
	油揚げ	2.4
	かぼちゃ	18
	長ねぎ	3
	上白糖	0.6
	赤みそ	1.5
みそ	4	
本みりん	0.6	
ポテトサラダ	ツナ缶(水煮)	6
	じゃがいも	18
	ホールコーン	5
	にんじん	3
	きゅうり	3
果物	マヨドレ	3.6
	バナナ	15
茶	茶	0
野菜軟飯(かぼちゃ・人参)	茶	0
	米	25
	水	0
	削り節(だし)	0.8
	にんじん	10
	かぼちゃ	10
醤油	1.1	

9日(月)

献立	食品名	
ロールパンきのこスープ(ベーコン・玉ねぎ)	ロールパン	25
	水	80
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.1
	ベーコン	2.5
	えのきたけ	10
	しめじ	8
	醤油	0.6
	塩	0.2
	こしょう	0
	豚ひき肉	20
	たまねぎ	10
	パン粉	2.5
	片栗粉	2.5
水	2.5	
ハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ)	こしょう	0
	油	1
	トマトケチャップ	4
	ウスターソース	2.4
	水	5
	キャベツ	20
	にんじん	5
	水	15
	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
果物	煮りんご	15
	茶	0
野菜軟飯(人参・キャベツ)	茶	0
	米	25
	水	0
	削り節(だし)	0.8
	にんじん	6
	キャベツ	10
醤油	1.1	

10日(火)

献立	食品名	
ゆかり軟飯	米	27
	水	65
	ゆかり	0.4
みそ汁(かぶ・かぶ)	水	80
	煮干し(だし)	1.3
	かぶ	10
	かぶ葉	5
	みそ	1.9
	かじき	20
煮魚	水	6
	酒	1.4
	上白糖	1
	醤油	1.5
	しょうが	0.08
	昆布(だし)	0
	青菜	15
	にんじん	5
	水	15
	削り節(だし)	0.2
(人参・青菜)	醤油	0.4
	バナナ	15
果物	茶	0
茶	茶	0
	うどん(乾)	25
	水	110
	昆布(だし)	0.4
	削り節(だし)	1.5
	青菜	8
野菜うどん(かぶ・青菜)	かぶ	8
	醤油	2.3

食事ごとにほうじ茶を提供します

11日(水)

献立	食品名	
軟飯 わかめ	米	27
	水	65
	乾燥わかめ	0.3
キャベツスープ(玉ねぎ)	水	80
	削り節(だし)	1.1
	昆布(だし)	0.3
	キャベツ	15
	たまねぎ	5
	醤油	0.6
	塩	0.2
	こしょう	0
	鶏肉	30
	しょうが	0.2
から揚げ 鶏肉の	酒	0.7
	醤油	1.7
	片栗粉	4
	油	1.5
リップロッコ 浸しの煮	ブロッコリー	15
	水	15
	削り節(だし)	0.2
果物	醤油	0.4
	いちご	15
茶	茶	0
みかん 菓子	みかんゼリー	40
	ソフトな小魚せん	3

12日(木)

献立	食品名		
米粉のカレーライス(豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ)	米	27	
	水	65	
	にんにく	0	
	しょうが	0	
	油	1	
	豚肉	18	
	じゃがいも	25	
	にんじん	10	
	たまねぎ	20	
	水	50	
	鶏がら(スープ)	18	
	米粉	4	
	カレー粉	0.2	
	トマトケチャップ	1.2	
	トマトピューレ	1	
クステイ 煮	ウスターソース	1	
	中濃ソース	1.2	
	塩	0.3	
	りんご	3	
	醤油	0.6	
	水	10	
	きゅうり	15	
	水	15	
	削り節(だし)	0.2	
	テコボシ	15	
茶	茶	0	
野菜うどん(じゃが芋・玉ねぎ)	茶	茶	0
	うどん(乾)	25	
	水	110	
	昆布(だし)	0.4	
	削り節(だし)	1.5	
	たまねぎ	10	
じゃがいも	10		
醤油	2.3		

13日(金)

献立	食品名		
二色井(鶏ひき肉・青菜)	米	27	
	水	65	
	鶏ひき肉	27	
	しょうが	0.3	
	上白糖	0.9	
	醤油	2	
	青菜	9	
	醤油	0.4	
	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
めみそ汁(長ねぎ)	なめこゆで	5	
	長ねぎ	5	
	みそ	1.9	
クステイ 煮	にんじん	15	
	水	15	
果物	削り節(だし)	0.2	
	バナナ	15	
茶	茶	0	
野菜うどん(人参・キャベツ)	茶	茶	0
	うどん(乾)	25	
	水	110	
	昆布(だし)	0.4	
	削り節(だし)	1.5	
にんじん	10		
キャベツ	10		
醤油	2.3		

14日(土)

献立	食品名		
焼肉井(豚肉・玉ねぎ)	米	27	
	水	65	
	豚肉	20	
	しょうが	0.2	
	たまねぎ	8	
	油	0.4	
	上白糖	0.8	
	醤油	1.6	
	水	10	
	削り節(だし)	0.1	
みそ汁(油揚げ・白菜)	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
	油揚げ	2	
	はくさい	15	
キャベツ(人参)	みそ	1.9	
	キャベツ	20	
	にんじん	5	
果物	水	15	
	削り節(だし)	0.2	
茶	醤油	0.4	
野菜うどん(人参・白菜)	バナナ	15	
	茶	茶	0
	茶	茶	0
	うどん(乾)	25	
	水	110	
昆布(だし)	0.4		
削り節(だし)	1.5		
にんじん	10		
はくさい	10		
醤油	2.3		

食事ごとにほうじ茶を提供します

16日(月)

献立	食品名	
米粉のスパゲティミートソース(豚ひき肉・人参・玉ねぎ)	スパゲティ	27
	油	0.6
	にんにく	0.3
	たまねぎ	24
	にんじん	3.2
	豚ひき肉	24
	米粉	1.8
	トマトケチャップ	7.8
	水	24
	塩	0.18
	こしょう	0
	トマトピューレ	7.8
	酒	0.6
	醤油	0.6
カレー粉	0.05	
上白糖	0.42	
わかめスープ(長ねぎ)	水	80
	削り節(だし)	1.1
	昆布(だし)	0.3
	塩蔵わかめ	2
	長ねぎ	5
	醤油	0.6
	塩	0.2
	こしょう	0
	キャベツ	20
	水	15
の煮浸し	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
	煮りんご	15
果物	茶	0
茶(みそ野菜軟飯)	茶	0
	米	25
	水	0
	削り節(だし)	0.8
	たまねぎ	10
	キャベツ	10
みそ	1.2	

17日(火)

献立	食品名	
チーズサンド	食パン	20
	チーズ	5
ボルシチ(豚肉・人参・キャベツ・ベーコン・玉ねぎ)	豚肉	18
	酒	0.9
	ベーコン	3
	油	0.6
	たまねぎ	15
	にんじん	9
	塩	0.4
	こしょう	0
	じゃがいも	21
	水	42
	キャベツ	15
	トマトケチャップ	4.8
	トマトピューレ	3
	上白糖	0.3
油	1.2	
小麦粉	1.2	
生クリーム	3.6	
リブロッコ	15	
水	15	
削り節(だし)	0.2	
醤油	0.4	
果物	デコボン	15
茶	茶	0
ツナわかめ	茶	0
	米	30
	水	0
	ツナ缶(水煮)	8
	塩	0.08
乾燥わかめ	0.3	

18日(水)

献立	食品名	
ゆかり軟飯(みそ汁)	米	27
	水	65
	ゆかり	0.4
	水	80
	煮干し(だし)	1.3
	大根	15
	みそ	1.9
	さけ	20
	しょうが	0.1
	酒	0.4
	醤油	1.2
	片栗粉	2.8
	油	1.4
	はくさい	20
にんじん	5	
水	15	
削り節(だし)	0.2	
醤油	0.4	
果物	バナナ	15
茶	茶	0
野菜うどん(人参)	茶	0
	うどん(乾)	25
	水	110
	昆布(だし)	0.4
	削り節(だし)	1.5
にんじん	10	
大根	10	
醤油	2.3	

19日(木)

献立	食品名	
軟飯	米	27
	水	65
かぶのスープ(ベーコン)	水	80
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.1
	ベーコン	3
	かぶ	10
	かぶ葉	3
	醤油	0.6
	塩	0.2
	こしょう	0
	木綿豆腐	30
	豚ひき肉	8
	にんじん	10
	長ねぎ	5
	水	10
上白糖	0.5	
醤油	0.6	
みそ	1.3	
片栗粉	2	
きゅうり	15	
水	15	
削り節(だし)	0.2	
果物	デコボン	15
茶	茶	0
焼きそば(人参)	茶	0
	蒸し中華めん	32
	油	1.6
	ウイナーソーセージ	6.4
	たまねぎ	4
	にんじん	4
	キャベツ	14
	中濃ソース	3.2
ウスターソース	1.6	
青のり	0.08	

食事ごとにほうじ茶を提供します

21日(土)

献立	食品名	
二色丼(鶏ひき肉・青菜)	米	27
	水	65
	鶏ひき肉	27
	しょうが	0.3
	上白糖	0.9
	醤油	2
	青菜	9
	醤油	0.4
	水	80
	煮干し(だし)	1.3
めこそ汁(長ねぎ)	なめこゆで	5
	長ねぎ	5
	みそ	1.9
クステイン(煮)	にんじん	15
	水	15
果物	削り節(だし)	0.2
	バナナ	15
茶	茶	0
参野菜(うどん・キャベツ)	うどん(乾)	25
	水	110
	昆布(だし)	0.4
	削り節(だし)	1.5
	にんじん	10
	キャベツ	10
	醤油	2.3

23日(月)

献立	食品名	
ロールパン	ロールパン	25
	水	80
	昆布(だし)	0.3
	削り節(だし)	1.1
	ベーコン	2.5
	えのきたけ	10
	しめじ	8
	醤油	0.6
	塩	0.2
	こしょう	0
	豚ひき肉	20
	たまねぎ	10
	パン粉	2.5
ハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ)	片栗粉	2.5
	水	2.5
	こしょう	0
	油	1
	トマトケチャップ	4
	ウスターソース	2.4
	水	5
	キャベツ	20
	にんじん	5
	水	15
	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
	煮りんご	15
茶	0	
参野菜(キャベツ)	茶	0
	米	25
	水	0
	削り節(だし)	0.8
	にんじん	6
	キャベツ	10
	醤油	1.1

24日(火)

献立	食品名		
みそうどん(豚肉・油揚げ・かぼちゃ・人参・大根・しいたけ・長ねぎ)	うどん(乾)	25	
	水	100	
	削り節(だし)	1.3	
	昆布(だし)	0.3	
	油	0.6	
	豚肉	12	
	大根	12	
	にんじん	6	
	しいたけ	3	
	油揚げ	2.4	
	かぼちゃ	18	
	長ねぎ	3	
	上白糖	0.6	
ポテトサラダ	赤みそ	1.5	
	みそ	4	
	本みりん	0.6	
	ツナ缶(水煮)	6	
	じゃがいも	18	
	ホールコーン	5	
	にんじん	3	
	きゅうり	3	
	マヨドレ	3.6	
	バナナ	15	
	茶	0	
	果物	茶	0
		メロンパン	20

25日(水)

献立	食品名		
軟飯	米	27	
	水	65	
	水	80	
	煮干し(だし)	1.3	
	絹豆腐	15	
	たまねぎ	10	
	みそ	1.9	
	鶏肉	20	
	塩	0.04	
	酒	0.6	
	片栗粉	1.6	
	油	1.2	
	水	15	
鶏肉の揚げ煮	削り節(だし)	0.1	
	本みりん	0.9	
	醤油	1	
	酒	0.3	
	ブロッコリー	15	
	水	15	
	削り節(だし)	0.2	
	醤油	0.4	
	煮りんご	15	
	茶	0	
	リブロッコ	茶	0
		生中華めん	30
		油	0.8
水		96	
削り節(だし)		1	
昆布(だし)		0.24	
塩		0.24	
醤油		0.56	
こしょう		0	
豚肉		6.4	
キャベツ		12	
にんじん		4	
たまねぎ		5.6	
もやし	9.6		
ごま油	0.16		
片栗粉	1.2		

食事ごとにほうじ茶を提供します

26日(木)

献立	食品名	
米粉のカレーライス(豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ)	米	27
	水	65
	にんにく	0
	しょうが	0
	油	1
	豚肉	18
	じゃがいも	25
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	水	50
	鶏がら(スープ)	18
	米粉	4
	カレー粉	0.2
	トマトケチャップ	1.2
	トマトピューレ	1
	ウスターソース	1
	中濃ソース	1.2
	塩	0.3
	りんご	3
	醤油	0.6
水	10	
クステイウツ煮	きゅうり	15
	水	15
果物	削り節(だし)	0.2
	デコボン	15
茶	茶	0
野菜うどん(じゃが芋・玉ねぎ)	茶	0
	うどん(乾)	25
	水	110
	昆布(だし)	0.4
	削り節(だし)	1.5
	たまねぎ	10
	じゃがいも	10
醤油	2.3	

27日(金)

献立	食品名		
軟飯	米	27	
	水	65	
	ゆかり	0.4	
	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	水	80
		煮干し(だし)	1.3
		かぶ	10
		かぶ葉	5
		みそ	1.9
		かじき	20
	煮魚	水	6
酒		1.4	
上白糖		1	
醤油		1.5	
しょうが		0.08	
昆布(だし)		0	
青菜		15	
にんじん		5	
水		15	
削り節(だし)		0.2	
二色浸し(人参・青菜)	醤油	0.4	
	バナナ	15	
果物	茶	0	
茶	茶	0	
野菜うどん(かぶ・青菜)	うどん(乾)	25	
	水	110	
	昆布(だし)	0.4	
	削り節(だし)	1.5	
	青菜	8	
	かぶ	8	
醤油	2.3		

28日(土)

献立	食品名	
焼肉丼(豚肉・玉ねぎ)	米	27
	水	65
	豚肉	20
	しょうが	0.2
	たまねぎ	8
	油	0.4
	上白糖	0.8
	醤油	1.6
	水	10
	削り節(だし)	0.1
	水	80
	煮干し(だし)	1.3
	油揚げ	2
	はくさい	15
	みそ	1.9
みそ汁(油揚げ・白菜)	キャベツ	20
	にんじん	5
	水	15
	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
果物	バナナ	15
茶	茶	0
野菜うどん(人参・白菜)	茶	0
	うどん(乾)	25
	水	110
	昆布(だし)	0.4
	削り節(だし)	1.5
	にんじん	10
	はくさい	10
醤油	2.3	

30日(月)

献立	食品名	
軟飯	米	27
	水	65
みそ汁(豆腐・小ね)	水	80
	煮干し(だし)	1.3
	木綿豆腐	15
	こねぎ	1.5
	みそ	1.9
カレーコロッケ(鶏ひき肉・玉ねぎ)	じゃがいも	30
	カレー粉	0.1
	油	0.5
	たまねぎ	11
	鶏ひき肉	11
	塩	0.06
	しょう油	0
	小麦粉	3
	パン粉	5
	油	3
ケチャップソース	ウスターソース・水	0.9・0.9
	トマトケチャップ	1.8
二色浸し(人参・青菜)	青菜	15
	にんじん	5
	水	15
	削り節(だし)	0.2
	醤油	0.4
果物	煮りんご	15
茶	茶	0
あまべかわか二	茶	0
	マカロニ	8
	きな粉	4.8
	上白糖	4.8
	塩	0

