

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワタンスープ きびなごのからあげ	ごはん ぎゅうにゅう ◇いかとわかめのスープ たたくのピピンパ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇にらたまスープ ポークビーンズ ももかん	ごはん(宝塚市米) ぎゅうにゅう みそしる いわしのにつけ なのはなとくさいのおかかあえ	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ふたにくとこまつなのいために でんぶ	こがたパン ぎゅうにゅう どんこつしょうゆラーメン とりのしおこうじからあげ はっさく	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる ゆば ゆば ゆば
材料名および使用量(g)	ワタンの皮 7 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.1 けずり節 2 水 2 120	いか◆ 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 だいこん 20 えのきたけ 8 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	卵◆ 30 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 はなごめ 5 にら 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 3 水 100	豆腐 30 うす揚げ 4 にんじん 10 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 13 水 2	キャベツ 25 にんじん 15 たまねぎ 15 もやし 4 ねぎ 10 みそ 3 けずり節 2.5 水 110	中華めん(冷凍) 45 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 8 ホールコーン(水煮) 110 にんにく 0.3 うすくちしょうゆ 0.2 だし昆布 4 けずり節 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.3 ポークパイオン 10 水 110	ゆば 30 豚肉 10 にんじん 20 たまねぎ 10 かまぼこ 4 もやし 4 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120
エネルギー/蛋白質	506kcal / 21.4g	569kcal / 21.5g	629kcal / 24.4g	577kcal / 25.7g	545kcal / 19.9g	635kcal / 26.3g	547kcal / 22.2g
日・曜	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのミルクポタージュ ブロッコリーのいたためもの	ごはん ぎゅうにゅう てまきようやきのり はっさく いたためもの きざみたくあん	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わふうサラダ	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ じゃがいものちゅうかいため	せきはん ぎゅうにゅう くろごま たいのあかだし みずなどだいごんののもの	コッペパン ぎゅうにゅう フター ◇きんときまめのマヨネーズサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇しせんふうたまごスープ ホイコーロー
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 調理ワイン 0.9 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 40 綿実油 0.5 ホールコーン(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 0.5 米粉 3 牛乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80	手巻きりのり 1袋 すいとん 20 鶏肉 15 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 15 ごぼう 10 うす揚げ 3 うすくちしょうゆ 4 本みりん 3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100	豚肉 25 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 でんぶ 85 けずり節 2 水 110	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 小豆 1 水 90	もち米 35 精白米 35 酒 1 塩 1 小豆 10 水 90	ピーマン(平めん) 8 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 15 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 10 水 100	卵◆ 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 大豆もやし 10 きゅうり 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.15 ごま油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 2 水 110
エネルギー/蛋白質	562kcal / 21.7g	593kcal / 23.2g	665kcal / 19.6g	654kcal / 20.9g	586kcal / 25.4g	548kcal / 19.6g	570kcal / 20.9g

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー585kcal たんぱく質22.3g