

平成 28 年度 1 月分 献立一覧表

| 日付 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|
| 献立名 | 白飯 牛乳 ハッシュドポーク カラフルサラダ ぼんかん イタリアンドレッシング | 白飯 牛乳 すき焼き丼 野菜の胡麻酢あえ りんご | 梅かおりご飯 牛乳 七草汁 鱈の西京焼き にらともやしの炒め物 | 白飯 牛乳 けんちん汁 鱈の唐揚げ甘辛ダレ キャベツのレモン醤油和え | 中華麺 牛乳 味噌ラーメンスープ 焼きシューマイ オーロラソース炒め | 白飯 牛乳 根菜の胡麻汁 鮭の和風あんかけ ひじきの煮物 | |
| 材料名 | 白飯 | 白飯 | 梅かおりご飯 | 白飯 | 中華麺 | 白飯 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| | 油 にんにく 豚肉 赤ワイン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 液体スープチキン じゃがいも 油 バター 小麦粉 デミソース ケチャップ トマト トンカツソース 醤油 グリーンピース | 削節 水 油 豚肉 清酒 しいたけ 玉ねぎ 人参 豆腐 しらたき 長ねぎ 白菜 砂糖 みりん 醤油 食塩 | 水 削節 昆布 鶏肉 清酒 人参 しいたけ 里芋 こんにゃく 食塩 醤油 豆腐 長ねぎ | 水 削節 大根 人参 ごぼう しいたけ 里芋 こんにゃく 食塩 醤油 豆腐 長ねぎ | 油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 食塩 こしょう 水 液体スープポーク中華 人参 もやし コーン なると 味噌 コチュジャン 醤油 長ねぎ にら | 水 削節 大根 ごぼう 里芋 油揚げ 味噌 ごま 長ねぎ | 鮭 水 人参 コーン えのき まいたけ 砂糖 醤油 食塩 穀物酢 澱粉 |
| | キャベツ ほうれん草 人参 コーン | もやし 人参 キャベツ 砂糖 醤油 穀物酢 ごま 食塩 ごま油 | 鱈(西京焼き) | 油 豚肉 清酒 もやし 人参 食塩 醤油 砂糖 コチュジャン にら 澱粉 | 油 水 ごま油 生姜 清酒 砂糖 みりん 醤油 ごま 澱粉 | シューマイ | 水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん 枝豆 コーン 砂糖 みりん 醤油 |
| | ぼんかん | りんご | | | キャベツ 人参 小松菜 レモン 砂糖 醤油 清酒 食塩 | 油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 キャベツ ブロッコリー イカ 赤ピーマン 液体スープポーク中華 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 中濃ソース 食塩 こしょう | |
| | イタリアンドレッシング | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 日付 | 18 | 19 | 20 | 23 | 24 | 25 |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 献立名 | フレッシュロール 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のバジリコ揚げ チンゲン菜と卵のソテー | 白飯 牛乳 卵と若布のスープ 春巻 豚肉と大根の中華煮 | 白飯 牛乳 ポークカレーライス 三色サラダ スイートスプリング 青じそドレッシング | 白飯 牛乳 そばろ汁 ワカサギの南蛮揚げ 白菜のゆず風味 | 白飯 牛乳 原峰のかおりの味噌汁 鯖の塩焼き 明日葉入りお浸し 卓上醤油 | コッペパン 牛乳 カレーシチュー ロングウインナーのケチャップソース キャベツソテー |
| 材料名 | フレッシュロール | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | コッペパン |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 油 にんにく ベーコン 玉ねぎ 人参 セロリー 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう ローレル オレガノ ケチャップ トマト キャベツ マカロニ | 水 液体スープポーク中華 鶏肉 清酒 筍 玉ねぎ しめじ 豆腐 醤油 食塩 こしょう ごま 澱粉 卵 若布 長ねぎ ごま油 | 油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油 | 水 削節 油 生姜 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ かぶ 薄口醤油 食塩 澱粉 長ねぎ | 水 削節 なめこ 豆腐 味噌 小松菜 長ねぎ | 油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 マッシュルーム マカロニ 水 スープストックチキン カレールウ 豆乳 牛乳 食塩 こしょう 生クリーム パセリ |
| | 鶏肉 バジリコ 食塩 こしょう 小麦粉 水 油 | 春巻 油 | ブロッコリー キャベツ コーン 赤ピーマン | ワカサギ 澱粉 油 ごま油 生姜 長ねぎ 水 清酒 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 一味唐辛子 | 鯖 | 明日葉 もやし キャベツ 人参 |
| | バター 玉ねぎ 人参 エリンギ 卵 チンゲン菜 スープストックチキン 醤油 食塩 こしょう ごま | 油 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 大根 砂糖 みりん オイスターソース 醤油 いんげん 澱粉 ごま油 | スイートスプリング | 青じそドレッシング | 鯖 | 卓上醤油 |
| | | | | | 白菜 人参 もやし 油揚げ 水 削節 みりん 食塩 薄口醤油 ゆず | ウインナー 玉ねぎ 水 トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 |
| | | | | | 油 ベーコン 清酒 キャベツ 人参 コーン 食塩 醤油 こしょう ガーリックパウダー | |

| 日付 | 26 | 27 | 30 | 31 | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|
| 献立名 | 白飯 牛乳 吉野汁 ゼリーフライ 細切り昆布の炒め物 卓上ソース | 白飯 牛乳 すいとん汁 鶏肉の唐揚げ 即席漬け | 白飯 牛乳 かぶの味噌汁 ブリの照焼き 肉じゃが | 麦ご飯 牛乳 豚キムチ丼 シルバーサラダ フルーツ杏仁 中華ドレッシング | | | |
| 材料名 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 麦ご飯 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 水 削節 鶏肉 清酒 大根 人参 まいたけ みりん 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ 小松菜 | 水 削節 昆布 鶏肉 清酒 大根 人参 里芋 しいたけ 食塩 醤油 すいとん 長ねぎ | 水 削節 かぶ しめじ 生揚げ 味噌 長ねぎ ブリ(照焼き) | ごま油 にんにく 豚肉 清酒 長ねぎ 白菜 人参 筍 えのき キムチ 水 砂糖 醤油 コチュジャン ごま 澱粉 にら 食塩 | | | |
| | ゼリーフライ 油 | 鶏肉(唐揚げ) 澱粉 油 | 水 削節 油 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース | キャベツ 赤ピーマン コーン しらたき | | | |
| | ごま油 生姜 豚肉 清酒 しいたけ 人参 筍 昆布 和風だし 砂糖 みりん 醤油 いんげん | キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 ごま | | 杏仁寒天 桃 みかん りんご | | | |
| | 卓上中濃ソース | | | 中華ドレッシング | | | |
| | | | | | | | |