

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 もやし キャベツ 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	明日葉 キャベツ 人参	ウインナー 玉ねぎ 水 トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖
				卓上醤油	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			