

献立名 / 食品名
<b>【ししゃものバター焼き】</b>
・ししゃも
・しょうゆ
・バター
・本みりん
<b>【やみつきキャベツ】</b>
・きゅうり
・キャベツ
・塩昆布
・ごま油
<b>【れんこんのきんぴら】</b>
・れんこん
・にんじん
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・煎り白ごま
<b>【凍り豆腐のこはく揚げ】</b>
・凍り豆腐
・しょうゆ
・液卵
・小麦粉
・でんぷん
・白絞油
<b>【冬野菜がたっぷり温汁】</b>
・豚肩小間切肉
・さといも
・干し椎茸スライス
・だいこん
・にんじん
・長ねぎ
・ごぼう
・ごま油
・古根しょうが
・白みそ
・けずり節(だしパック)
・だし汁
<b>【麦ごはん】</b>
・精白米
・米粒麦
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【ボーケチャップ】</b>
・豚肩小間切肉
・しょうゆ
・古根しょうが
・清酒
・玉葱
・サラダ油
トマトケチャップ
ウスターソース
・上白糖
・水
<b>【ごまドレッシングサラダ】</b>
・キャベツ
・もやし
・にんじん
ハム
・煎り白すりごま
・ねりごま
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
<b>【大根のにんにく炒め】</b>
・だいこん
・こまつな
ベーコン
・にんにく
・ごま油
・食塩
・しょうゆ
<b>【ハニーシナモンポテト】</b>
・さつまいも
・白絞油
・バター
・はちみつ
・水
・シナモン(粉)
・上白糖
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【さばの竜田揚げ】</b>
・さば切り身
・古根しょうが
・しょうゆ
・でんぷん
・白絞油
<b>【にんじんじゃこサラダ】</b>
・にんじん
・しらたき
・しょうゆ
・本みりん
・ちりめんじゃこ
・サラダ油
・酢
<b>【さがみ菜の肉みそ】</b>
・さがみグリーン
・大豆水煮
・豚肩挽き肉
・サラダ油
・しょうゆ
・赤みそ
・上白糖
<b>【ピリ辛こんにゃく】</b>
・角切りこんにゃく
・古根しょうが
・にんにく
・上白糖
トウバンジャン
・ごま油
・しょうゆ
・本みりん
・酢
・水
・でんぷん
<b>【沢煮椀】</b>
・豚肩細切り肉
・ごぼう
・にんじん
・えのきたけ
・だいこん
・万能ねぎ
・しょうゆ
・食塩
・清酒
・けずり節(だしパック)
・こんぶ(だし用)
・だし汁
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【大豆とたらん甘辛あえ】</b>
・大豆水煮
・たらん角切り
・古根しょうが
・しょうゆ
・でんぷん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・本みりん
・水
・煎り白ごま
<b>【もやしのおかかあえ】</b>
・もやし
・油揚げ
・かつお節系削り
・しょうゆ
・上白糖
・水
<b>【和風サラダ】</b>
ハム
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
・食塩
・酢
・サラダ油
・しょうゆ
<b>【チンゲン菜のオイスター炒め】</b>
・いか
・チンゲン菜
・玉葱
・しょうゆ
・上白糖
オイスターソース
・こしょう
・ごま油
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【雪つもる和伊ソハンバーグ】</b>
ハンバーグ
・玉葱
・にんにく
・マッシュルーム
・サラダ油
・水
ホワイトルゥ
・粉チーズ
・食塩
・こしょう
<b>【ほうれん草とコーンのソテー】</b>
・ほうれん草
・はくさい
・ホールコーン
・バター
・食塩
・こしょう
<b>【かぜに負けないみかん】</b>
・みかん
<b>【冬野菜のホットマリネ】</b>
・ブロッコリー
・れんこん
・にんじん
ハム
・サラダ油
・酢
・こしょう
・食塩
<b>【体ポカポカトマトのミストロネ】</b>
・じゃがいも
・にんじん
・玉葱
・セロリー
ベーコン
・にんにく
・サラダ油
・シエルマカロニ
・ホールトマト缶詰
・パセリ
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・鶏ガラパック(だし用)
・スープ
<b>【ロールパン】</b>
ロールパン
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【かにクリームコロッケ】</b>
かにクリームコロッケ
・白絞油
<b>【カレースバゲティ】</b>
・スバゲティ
・塩
・豚肩細切り肉
・玉葱
・にんじん
・ピーマン
・古根しょうが
・にんにく
・セロリー
・サラダ油
・トマトピューレ
ウスターソース
・カレー粉
・食塩
・こしょう
<b>【もやしのソテー】</b>
・もやし
・ベーコン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
<b>【ひじきサラダ】</b>
・ひじき
・まぐろ油漬
・キャベツ
・きゅうり
・にんじん
・サラダ油
・しょうゆ
・酢
・上白糖
<b>【白菜と肉団子のスープ】</b>
ミートボール
・はくさい
・にんじん
・緑豆はるさめ
・干し椎茸スライス
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック(だし用)
・スープ
<b>【麦ごはん】</b>
・精白米
・米粒麦
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【大根入りブルコギ】</b>
・だいこん
・豚肩小間切肉
・しょうゆ
・清酒
・上白糖
・赤みそ
トウバンジャン
・にんにく
・ごま油
・長ねぎ
・しょうゆ
・清酒
<b>【ナムル】</b>
・もやし
ハム
・にんじん
・こまつな
・長ねぎ
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・煎り白すりごま
<b>【ブロッコリーの五目炒め】</b>
・いか
・清酒
・きくらげ
・にんじん
・たけのこ
・ブロッコリー
・にんにく
・長ねぎ
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・でんぷん
・水
<b>【春巻き】</b>
春巻き
・白絞油
<b>【小袋アーモンド】</b>
・小袋アーモンド
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【バーベキューソース煮】</b>
・豚もも角切り
・しょうゆ
・清酒
ウィンナー
・じゃがいも
・にんじん
・玉葱
・ピーマン
・サラダ油
トマトケチャップ
・トマトピューレ
ウスターソース
・上白糖
・食塩
・こしょう
・水
・でんぷん
・うずら卵水煮
<b>【アーモンドあえ】</b>
・こまつな
・キャベツ
・粉末アーモンド
・あらびきアーモンド
・上白糖
・しょうゆ
<b>【蒸ししゅうまい】</b>
しゅうまい
<b>【ヨーグルトポンチ】</b>
・黄桃缶(ダイス)
・パイン缶(チビット)
・調理用ヨーグルト
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【あじの和風マリネ】</b>
・あじフィレ
・しょうゆ
・清酒
・でんぷん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・サラダ油
・酢
・玉葱
<b>【切干大根のピリ辛炒め】</b>
・切干大根
・鶏胸皮つき小間切肉
・にんじん
・油揚げ
トウバンジャン
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・ごま油
・水
<b>【たまご焼き】</b>
厚焼きたまご
<b>【肉じゃがのカレー煮】</b>
・じゃがいも
・豚肩小間切肉
・にんじん
・玉葱
・しらたき
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・カレー粉
・水
・グリーンピース
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【すき焼き煮】</b>
・豚肩小間切肉
・生揚げ
・にんじん
・しらたき
・長ねぎ
・はくさい
・えのきたけ
・上白糖
・しょうゆ
・食塩
・清酒
・サラダ油
・水
<b>【浅漬け】</b>
・にんじん
・だいこん
・液体塩こうじ
・しょうゆ
<b>【茎わかめと卵の炒め物】</b>
・くきわかめ
炒り卵
・ごま油
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
・煎り白ごま
<b>【相性汁】</b>
・さつまいも
・にんじん
・玉葱
ベーコン
・牛乳
・白みそ
・けずり節(だしパック)
・だし汁
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【鶏の照り焼き】</b>
・鶏胸皮つき切り身
・清酒
・しょうゆ
・上白糖
・本みりん
・でんぷん
<b>【ほうれん草のごまあえ】</b>
・ほうれんそう
・もやし
・煎り白ごま
・煎り白すりごま
・上白糖
・しょうゆ
<b>【カラフル野菜のピクルス】</b>
・にんじん
・きゅうり
・だいこん
・上白糖
・食塩
・こしょう
・酢
・レモン果汁
<b>【ひじきと大豆の煮物】</b>
・ひじき
・つきこんにゃく
・にんじん
・大豆水煮
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・清酒
・サラダ油
・かつおだし
・水
<b>【かぼちゃポタージュ】</b>
・かぼちゃピューレ
・玉葱
・ベーコン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・ホワイトルゥ
・鶏ガラパック(だし用)
・スープ
<b>【赤米ごはん】</b>
・精白米
・赤米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【いわしフライ】</b>
いわしフライ
・白絞油
<b>【ペンネアラビアータ】</b>
・ペンネマカロニ
・塩
・豚肩挽き肉
・玉葱
・にんにく
・セロリー
・マッシュルーム
・サラダ油
・バター
・ホールトマト缶詰
・トマトピューレ
・食塩
・こしょう
・チリパウダー
・パセリ
<b>【れんこんのマヨネーズ炒め】</b>
・れんこん
・こまつな
・ハム
・マヨネーズ
・にんにく
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
<b>【レモンドレッシングサラダ】</b>
・キャベツ
・にんじん
・ベーコン
・サラダ油
・酢
・レモン果汁
・食塩
・こしょう
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【麻婆豆腐】</b>
・豆腐
・豚肩挽き肉
・たけのこ
・長ねぎ
・にんじん
・干し椎茸スライス
・にら
・古根しょうが
・にんにく
・サラダ油
・赤みそ
・上白糖
・しょうゆ
・でんぷん
・ごま油
トウバンジャン
・がらスープ
・スープ
<b>【ごぼうチップス】</b>
・ごぼう
・でんぷん
・白絞油
・食塩
<b>【春雨サラダ】</b>
・キャベツ
・きゅうり
・緑豆はるさめ
・ハム
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・食塩
・ごま油
<b>【フルーツあえ】</b>
・みかん缶
・パイナップル缶(チビット)
・白桃ダイスゼリー
・寒天缶
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【かまり(いかの唐揚げ)&amp;チップス】</b>
・いか切り身
・清酒
・食塩
・こしょう
・ガーリックパウダー
・でんぷん
・皮付きポテト
・食塩
・白絞油
<b>【ブロッコリーのソテー】</b>
・ブロッコリー
・にんじん
・にんにく
・オリーブ油
・食塩
・こしょう
<b>【ひき肉のトマト煮】</b>
・豚肩挽き肉
・大豆水煮
・玉葱
・にんじん
・ベーコン
・セロリー
・にんにく
・サラダ油
・水
とんかつソース
・トマトケチャップ
・ホールトマト缶詰
・白ワイン
・酢
・上白糖
・食塩
・こしょう
・小麦粉
<b>【ブルーベリージャム】</b>
ブルーベリージャム
<b>【コッペパン】</b>
コッペパン
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

献立名 / 食品名
<b>【ぶりの香味焼き】</b>
・ぶり切り身
・しょうゆ
・清酒
・煎り白ごま
・しょうゆ
・上白糖
・本みりん
・水
・長ねぎ
<b>【きんぴらこんにゃく】</b>
・つきこんにゃく
・にんじん
・ごま油
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
・煎り白ごま
<b>【豚肉ときのこのしょうが炒め】</b>
・豚肩小間切り肉
・エリンギ
・えのきたけ
・古根しょうが
・サラダ油
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
<b>【かぼちゃの煮物】</b>
・かぼちゃ
・上白糖
・しょうゆ
・でんぷん
・水
<b>【ゆずみそ汁】</b>
・豚肩細切り肉
・キャベツ
・かぶ
・にんじん
・ほうれんそう
・白みそ
・ゆず(果汁)
・けずり節(だしパック)
・だし汁
<b>【ごはん】</b>
・精白米
・水
<b>【牛乳】</b>
・牛乳(飲用)

