こんだて

令和6年度(令和7年) 1月

曜	月	火	水	木	金	土
日	27	14 ・ 28	15 ・ 29	16 ・ 30	17 ・ 31	4 ・ 18
昼食	焼飯 焼売・わかめサラダ スープ	鶏とれんこんのしょうが焼き かぼちゃ煮 みそ汁	西京焼き ほうれん草のミルキーサラダ すまし汁	ごぼうハンバーグ スパゲティソテー スープ	パン チキンボールのミルク煮 ブロッコリーサラダ	ひじきごはん そぼろ肉じゃが みそ汁
おやつ	牛乳 大学芋	牛乳 かにクリームパン	牛乳 クレープ	牛乳 サッポロポテト	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 せんべい

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	米	45	強力粉	35	米	50
焼き豚	10							マーガリン	3.5	かぼちゃ	18
卵	20	鶏肉	50	さわら	50	ごぼう	50	塩	0.5	油	2
ねぎ	3	れんこん	15	みそ	6	合ひき肉	25	さとう	2.2	ひじき	0.8
塩	0.1	しょうが	1	みりん	3	卵	7.5	スキムミルク	0.9	人参	4
こしょう	0.02	しょうゆ	3	酒	3	パン粉	7.5	牛乳	27	ざらめ	2
しょうゆ	0.8	みりん	1.5			塩	0.1			しょうゆ	2.4
油	1	油	0.8	ほうれん草	30	しょうゆ	0.5	鶏ひき肉	40		
鶏ガラ	0.2			しょうゆ	0.5	バター	1	玉ねぎ	7	豚ひき肉	30
		かぼちゃ	50	みりん	0.3	トマトケチャップ	6.3	パン粉	5	じゃが芋	60
焼売	45	ざらめ	1.8	ひじき	0.8	ウスターソース	6.3	スキムミルク	1	玉ねぎ	40
		しょうゆ	0.9	ハム	5			じゃが芋	60	人参	10
わかめ	0.5			コーン	5	スパゲティ	12	人参	15	糸こんにゃく	15
きゃべつ	25	白菜	30	スキムミルク	2.5	きゃべつ	25	コーン	15	グリンピース	3
コーン	8	しめじ	10	マヨネーズ	5	コーン	8	バター	2.5	ざらめ	3
きゅうり	8	わかめ	0.3			人参	8	小麦粉	3	しょうゆ	4.5
人参	5	みそ	6	豆腐	35	油	1.5	スキムミルク	8	みりん	4.5
しょうゆ	3	かつおだし	120	人参	8	しょうゆ	1.5	牛乳	50	昆布・かつおだし	40
酢	1.5			ねぎ	2.5			コンソメ	2	油	0.5
さとう	1.5	煮干		塩	0.2	じゃが芋	30				
油	0.5			しょうゆ	1	玉ねぎ	20	ブロッコリー	20	きゃべつ	35
		牛乳	100	昆布・かつおだし	150	わかめ	0.3	きゅうり	5	えのき	5
もやし	20					コンソメ	1.8	きゃべつ	20	わかめ	0.3
玉ねぎ	20	強力粉	17	煮干				人参	5	みそ	6
チンゲン菜	8	小麦粉	4.2			煮干		酢・油	3・1.5	かつおだし	120
鶏ガラ	1.5	さとう	1	牛乳	100			さとう	1		
		マーガリン	1			牛乳	100	塩	0.1	牛乳	100
牛乳	100	塩・卵	0.1・2.8	小麦粉・卵	7・6						
		スキムミルク	0.9	牛乳・さとう	18・2.2	サッポロポテト		牛乳	100	せんべい	
さつま芋	70	かにかまぼこ	6	バター・塩	1.3・0.1						
油	3	チーズ	10	卵・さとう	3.7・4			寒天	0.3		
ざらめ	5	バター	1.5	小麦粉・牛乳	1.6・16			さとう	5		
しょうゆ	0.5	小麦粉・牛乳	2・20	バナナ	10			みかん缶	25		
ごま	0.2	コンソメ	0.2	ココア	1			パイン缶	25		
		塩・パセリ	0.02・0.02	さとう	1.5			もも缶	10		

曜	月	火	水	木	金	土
日	6 ・ 20	7 ・ 21	8 ・ 22	9 ・ 23	10 ・ 24	11 ・ 25
昼食	鶏肉のカレー照り焼き いんげんのごま和え みそ汁	七草ごはん(7日) 利休焼・紅白なます かき卵汁	魚のクリームコーン焼き じゃが芋のフレンチサラダ スープ	ハヤシライス コーンサラダ りんごゼリー	竜田揚げ 野菜の甘酢和え みそ汁	ハンバーグ きゃべつのレモンドレッシング かぼちゃのポタージュ
おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト	牛乳 シュガーバターパン	牛乳 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 おっとっと

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	米	60	米	45	米	45
		七草(7日)	5			合ひき肉	30				
鶏肉	55			ホキ	50	玉ねぎ	80	さば	50	合ひき肉	50
にんにく	0.5	豚肉	50	塩	0.1	人参	10	酒	1	玉ねぎ	28
カレー粉	0.4	ごま	3	小麦粉	2.5	じゃが芋	30	しょうゆ	0.5	パン粉	8
小麦粉	2	さとう	2.5	油	0.5	グリーンピース	3	小麦粉	3	スキムミルク	1
油	0.5	しょうゆ	2.5	クリームコーン	8	ハヤシルウ	18	片栗粉	2.5	牛乳	3
しょうゆ	3			マヨネーズ	2	油	0.3	油	3	トマトケチャップ	8
みりん	3	大根	35							ウスターソース	2
		人参	15	じゃが芋	45	コーン	10	白菜	50	ざらめ	2
いんげん	35	しらす干し	3	玉ねぎ	15	きゃべつ	30	水菜	10		
人参	8	ごま油	1	パセリ	0.5	きゅうり	10	きゅうり	10	きゃべつ	40
ごま	3	酢	3	酢	3	人参	5	人参	5	きゅうり	10
さとう	1	さとう	1	油	1.5	酢	3	酢	3	人参	3
しょうゆ	2			さとう	0.5	油	1.5	しょうゆ	3	レモン	3
		卵	20	塩	0.1	しょうゆ	2	さとう	1.5	さとう	1.5
かぼちゃ	35	かまぼこ	4							しょうゆ	1.5
えのき	15	麩	3	きゃべつ	30	りんごジュース	60	麩	4		
わかめ	0.3	ねぎ	2.2	もやし	10	さとう	3	大根	30	かぼちゃ	70
みそ	6	塩	0.2	ベーコン	5	アガー	1	わかめ	0.3	玉ねぎ	40
かつおだし	120	しょうゆ	1	ねぎ	2.2			みそ	6	マギーブイヨン	1
		昆布・かつおだし	150	コンソメ	1.8	牛乳	100	かつおだし	120	塩	0.3
煮干										牛乳	30
		煮干		煮干		みかん	50	煮干		生クリーム	5
牛乳	100									スキムミルク	10
		牛乳	100	牛乳	100			牛乳	100		
ビスケット										牛乳	100
		さつま芋	60	強力粉	17.5			食パン	40		
		バター	2	小麦粉	4			イチゴジャム	15	おっとっと	
		ざらめ	5	さとう	3						
		生クリーム	10	塩・卵	0.2・2						
		スキムミルク	3	マーガリン	2						
		卵	0.9	スキムミルク	0.6						
				バター	4						
				グラニュー糖	4						