

7月31日(木)

7月31日(木)		8月1日(金)		8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)	
献立名/食品名	分量(g)	献立名/食品名	分量(g)	献立名/食品名	分量(g)	献立名/食品名	分量(g)	献立名/食品名	分量(g)
【夏野菜ドライカレー】		【ウインナーピラフ】		【はちこつけ麺】		【やきとり丼】		【スパゲティミートソース】	
米	70	米	65	むし中華めん	110	米	70	スパゲティ	70
水	0	水	0	油	1	水	0	オリーブ油	2.5
カレー粉	0.18	ウインナー	20	しょうゆ	2.5	鶏もも角切肉	45	豚もも挽肉	40
なす	20	にんじん	10	水(だし汁)	1.5	鶏むね角切肉	10	赤ワイン	2
サラダ油	0.7	たまねぎ	20	豚バラこま肉	20	しょうゆ	0.9	たまねぎ	85
豚もも挽肉	45	ホールコーン	5	たけのこ缶	6	酒	1	にんじん	23
たまねぎ	100	ピーマン	5	根しょうが	0.3	根しょうが	0.5	セロリー	1.2
にんじん	15	にんにく	0.35	ごま油	0.45	鉄板油	0.5	にんにく	0.4
ピーマン	5	油	0.6	しょうゆ	0.45	ながねぎ	40	油	1
にんにく	0.25	塩	0.5	さとう	0.15	しょうゆ	4	ホールトマト	12
根しょうが	0.45	こしょう	0.02	酒	0.35	さとう	2	トマトケチャップ	10
油	0.9	しょうゆ	1	なると	5	みりん	4.5	トマトピューレ	23
トマトケチャップ	5			もやし	15	水	4.5	ウスターソース	3.5
ウスターソース	1	【照り焼きチキン】		ホールコーン	6	でんぷん	0.4	塩	0.45
塩	0.7	鶏もも切身	50	こまつな	10			こしょう	0.03
こしょう	0.03	根しょうが	1	塩	0.35	【八王子産野菜のみそ汁】			
カレー粉	0.4	しょうゆ	3.6	こしょう	0.01	じゃがいも	15	【じゃことわかめのサラダ】	
		酒	0.5	しょうゆ	3	なす	15	カットわかめ	0.7
【ツナと大根のサラダ】		みりん	2	煮干し	2	たまねぎ	20	キャベツ	30
きゅうり	10	鉄板油	0.5	けずり節	2	とうがん	20	にんじん	7
にんじん	5			水	76	こまつな	10	ホールコーン	7
ホールコーン	5	【ミネストローネ】		たまねぎ	15	油揚げ	3.5	ちりめんじゃこ	3
だいこん	25	じゃがいも	10			みそ	4.5	酢	1
ツナ	4.5	ベーコン	8	【棒餃子】		赤みそ	4.5	しょうゆ	1.7
しょうゆ	1.56	油	0.3	豚もも挽肉	20	けずり節	4	さとう	0.9
さとう	0.78	たまねぎ	30	にら	3	水	100	塩	0.15
サラダ油	0.6	にんじん	10	はくさい	5			サラダ油	0.5
ごま油	0.4	キャベツ	25	根しょうが	0.1	【フルーツ白玉】		ごま油	0.4
酢	0.78	ホールトマト	30	にんにく	0.1	白玉粉	10		
塩	0.06	セロリー	0.8	はるさめ	1	豆腐(絹ごし)	10	【果物(小玉すいか)】	
こしょう	0.01	塩	0.8	でんぷん	1	水	0	すいか	70
ごま油	0.5	こしょう	0.03	しょうゆ	1.5	さとう	5		
		けずり節	3	塩	0.2	水	30		
【みかんゼリー】		水	80	ごま油	0.1	フルーツミックス缶	40		
粉寒天	0.34			ぎょうざの皮	15				
さとう	4	【果物(冷凍みかん)】		鉄板油	1				
水	10	みかん	50						
オレンジジュース	45			【ピリカラきゅうり】					
フルーツミックス缶	30			きゅうり	35				
				ごま油	1				
				酢	2				
				しょうゆ	2.5				
				塩	0.1				
				さとう	0.3				
				一味唐辛子	0.01				