1月15日（木）

コッペパン
牛乳
ポークシチュー
小松菜サラダ
いよかん

	(g)
コッペパン	50
牛乳	206
豚肉もも	15
にんにく	0.5
セロリー	4
食塩	0.1
黒こしょう	0.02
赤ワイン	0.5
じゃがいも	40
にんじん	20
たまねぎ	70
さやいんげん（冷凍）	5
油（サラダ）	0.3
小麦粉（薄力粉）	4
油（サラダ）	3
カレー粉	0.1
トマトピューレ	5
ケチャップ	7
トマト缶詰（ホール）	5
デミグラスソース	5
醤油（濃口）	1
中濃ソース	3
ウスターソース	2
赤ワイン	1
食塩	0.1
黒こしょう	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	8
水（飲料水）	70
ハム（ロース）	7
緑豆はるさめ（乾）	5
ひじき（干し）	0.3
醤油（濃口）	0.8
きび砂糖	0.2
こまつな	25
醤油（濃口）	2.2
穀物酢	1.7
きび砂糖	0.5
ごま油	0.3
からし	0.05
いよかん	35

1月16日（金）

豆腐入りカレーピラフ
牛乳
釧路産たらフライ
★ヨーグルト和え（乳除去食あり）

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
白ワイン	1
食塩	0.4
カレー粉	0.2
ベーコン（バラ）	3
焼き豆腐	15
カレー粉	0.2
醤油（濃口）	0.5
にんじん	10
たまねぎ	40
マッシュルーム（水煮）	8
パセリ　乾	0.08
油（サラダ）	0.2
食塩	0.4
カレー粉	0.1
牛乳	206
釧路産たらフライ	40
油（なたね）	4
みかん缶詰	20
パイン缶詰	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	5
ヨーグルト（全脂無糖）	30

1月19日（月）

きつねうどん
牛乳
チーズポテト
パイン缶詰

	(g)
ソフトめん	100
油揚げ	22
醤油（濃口）	2
きび砂糖	1.3
みりん風調味料	1
だし汁	20
つと	5
干しいたけ（乾）	0.7
長ねぎ	10
たもぎたけ（水煮）	3.5
ほうれんそう（冷凍）	10
醤油（濃口）	15
きび砂糖	0.8
清酒	1
本みりん	1
穀物酢	0.15
唐辛子一味	0.01
むろあじ（だし用）	3
昆布　（だし用）	2
水（飲料水）	230
牛乳	206
じゃがいも	80
上白糖	4
バター	2.5
チーズ（シュレッド）	10
牛乳	10
スキムミルク	1
食塩	0.05
パイン缶詰	45

1月20日（火）

わかめごはん
牛乳
けんちん汁　醤油味
揚げぎょうざ（２個）

	(g)
米（はいが精米）	75
おおむぎ（米粒麦）	7
清酒	1
炊き込みわかめ	1.4
白ごま（むき）	2.5
牛乳	206
鶏肉もも	5
清酒	0.5
豆腐（木綿）	40
つきこんにゃく	15
にんじん	10
だいこん	25
ごぼう	10
長ねぎ	10
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	3.5
食塩	0.2
清酒	1
むろあじ（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	1
宗田（だし用）	1.1
水（飲料水）	120
ぎょうざ	40
油（なたね）	2.4

1月21日（水）

ご飯
牛乳
さつま汁（鶏）（鹿児島）
おろしハンバーグ
▲ブルーベリーゼリーCFE

	(g)
白飯	80
牛乳	206
鶏肉もも	5
清酒	0.5
さつまいも	30
豆腐（木綿）	15
板こんにゃく	10
にんじん	10
だいこん	15
ごぼう	7
長ねぎ	8
油（サラダ）	0.3
赤みそ	2.5
白みそ	3.7
清酒	1
むろあじ（だし用）	1.1
宗田（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	120
ハンバーグ	40
だいこん	15
しょうが	0.5
醤油（濃口）	2
きび砂糖	1
清酒	0.5
みりん風調味料	0.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	0.2
水（飲料水）	5
ブルーベリーゼリーCFE	40

1月22日（木）

黒コッペパン
牛乳
あさりのチャウダー
★たこ焼風天ぷら（卵除去食あり）
天草オレンジ

	(g)
黒コッペパン	50
牛乳	206
あさり（冷凍）	15
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	3
じゃがいも	40
たまねぎ	55
にんじん	20
パセリ　乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	4
バター	2
油（サラダ）	1.5
牛乳	27
豆乳	7
スキムミルク	3
チーズ（シュレッド）	3
白ワイン	0.5
食塩	0.6
白こしょう	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	7
水（飲料水）	66
豆腐入りかまぼこ（蒸）	30
小麦粉（薄力粉）	1
小麦粉（薄力粉）	3
全卵	3
水（飲料水）	3
油（なたね）	4
ケチャップ	4
ウスターソース	3
赤ワイン	0.3
きび砂糖	0.3
糸かつお	0.2
青のり（素干し）	0.1
天草オレンジ	30

1月23日（金）

カレーライス
牛乳
小松菜とコーンのサラダ

	(g)
白飯	80
豚肉肩	15
赤ワイン	0.5
じゃがいも	40
にんじん	25
たまねぎ	70
セロリー	4
りんご	4
しょうが	0.3
にんにく	0.3
グリンピース（冷凍）	2
油（サラダ）	0.5
小麦粉（薄力粉）	6.3
油（サラダ）	5
カレー粉	0.36
カレールウ	3.2
ウスターソース	3.2
中濃ソース	2.3
ケチャップ	2.3
醤油（濃口）	0.9
赤ワイン	0.5
食塩	0.2
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	8
水（飲料水）	54
牛乳	206
こまつな	20
ホールコーン（冷凍）	25
白ごま（むき）	1
油サラダ	0.5
きび砂糖	0.7
穀物酢	1
醤油（濃口）	1.8

1月26日（月）

しょうゆラーメン
牛乳
大学芋
パイン缶詰

	(g)
ソフトラーメン	100
豚肉もも	15
メンマ（塩蔵）	5
しょうが	0.5
にんにく	0.2
醤油（濃口）	0.3
清酒	1
油（サラダ）	0.5
つと	5
もやし	20
たまねぎ	10
にんじん	7
長ねぎ	10
ほうれんそう（冷凍）	10
くきわかめ（冷凍）	4
醤油（濃口）	14
みりん風味	0.9
食塩	0.18
黒こしょう	0.04
鳥がら（スープ用）	10
豚骨（スープ用）	10
昆布　（だし用）	0.5
玉ねぎ（スープ用）	2.5
にんじん（スープ用）	2.5
水（飲料水）	210
牛乳	206
さつまいも	80
油（なたね）	3.2
水あめ	6
黒砂糖	2
醤油（濃口）	0.4
穀物酢	0.1
水（飲料水）	1
黒ごま（いり）	0.6
パイン缶詰	45

1月27日（火）

ほうれん草ピラフ
牛乳
十勝大豆コロッケ
いよかん

	(g)
米（はいが精米）	60
おおむぎ（米粒麦）	7
バター	2
食塩	0.5
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	5
にんじん	10
たまねぎ	40
にんにく	0.5
ホールコーン（冷凍）	10
油（サラダ）	0.5
食塩	0.3
黒こしょう	0.04
ほうれんそう	20
食塩	0.05
醤油（濃口）	1
牛乳	206
十勝大豆コロッケ	50
油（なたね）	7.4
いよかん	35

1月28日（水）

豚すき丼
牛乳
味噌汁（高野豆腐・わかめ）
黄桃缶

	(g)
白飯	80
豚肉肩	25
しらたき	30
たまねぎ	60
たけのこ（水煮）	3.5
たもぎたけ（水煮）	3.5
きび砂糖	2.5
醤油（濃口）	6
清酒	2
みりん風調味料	1
ほうれんそう（冷凍）	7
牛乳	206
凍り豆腐	4.7
塩わかめ（塩抜き）	3
長ねぎ	10
白みそ	4
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	145
黄桃缶詰	60

1月29日（木）

横割バンズ
牛乳
コーンクリームスープ
イカバーグ
あさりのスパゲティサラダ
照り焼きソース

	(g)
横割バンズ	50
牛乳	206
ホールコーン（冷凍）	20
クリームコーン	30
ベーコン（バラ）	5
たまねぎ	55
にんじん	15
パセリ　乾	0.04
小麦粉（薄力粉）	3
バター	1.5
油（サラダ）	1
牛乳	27
豆乳	7
スキムミルク	3
チーズ（シュレッド）	3
白ワイン	1
食塩	0.45
白こしょう	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	7
水（飲料水）	66
イカハンバーグ	40
油（なたね）	2
あさり（冷凍）	15
しょうが	0.5
醤油（濃口）	1
きび砂糖	0.5
清酒	1
スパゲティ（乾）	8
きゅうり	10
にんじん	5
醤油	1
穀物酢	2
油サラダ	0.5
きび砂糖	0.5
白みそ	0.5
ごま油	0.3
白ごま（むき）	1
醤油（濃口）	2
きび砂糖	1.2
みりん風調味料	0.4
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	0.3
水（飲料水）	6

1月30日（金）

ご飯
牛乳
味噌汁（大根・油揚げ）
★とり天（大分）（卵除去食あり）
ごま和え（ほうれん草・白菜）
天つゆ

	(g)
白飯	80
牛乳	206
だいこん	40
油揚げ	7
白みそ	3.9
赤みそ	3.9
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	140
鶏肉むね	40
清酒	1
醤油	1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
食塩	0.05
白こしょう	0.01
小麦粉（薄力粉）	2
全卵	3.5
小麦粉（薄力粉）	3.5
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	3.5
水（飲料水）	6
ベーキングパウダー	0.02
油（なたね）	5
ほうれんそう	20
はくさい	35
白すりごま	4
醤油（濃口）	2.2
きび砂糖	1
醤油（濃口）	2.5
きび砂糖	1.5
清酒	0.5
本みりん	0.8
かたくり粉（じゃがいもでん粉）	0.1
宗田（だし用）	0.2
水（飲料水）	6