

基本1	基本2	基本3	基本4	基本5	基本6	基本7
<p>基本1</p> <p>&lt;&lt;朝食&gt;&gt;0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>オムレツ 旬鮮倶楽部フレンチオムレツ50 トマトケチャップ 2g</p> <p>サラダ(ホ*テ) ◎カットレタス(2×2cm) 15g ※ポテトサラダ 50g</p> <p>味噌汁 大根 短冊1×4(2mm厚) 20g 冷)青ネギ カット 3g 煮干しだし 100g 中みそ 8g MCTオイル 4.6g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>	<p>基本2</p> <p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>炒り卵 ふんわりいり卵 30g</p> <p>大根としらすのサラダ ◎大根 千(3mm) 25g しらす干し 7.5g 砂糖 0.5g 醤油(コイクチ) 1g 米酢 1g オリーブ油 1g</p> <p>味噌汁 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 15g 冷)青ネギ カット 3g 煮干しだし 100g 中みそ 8g MCTオイル 4.6g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>	<p>基本3</p> <p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>さつまあげ ミニさつまあげ減 17g 34g ミニ特製だしわりしょうゆ 3g</p> <p>温野菜サラダ キャベツ 短冊1×4cm 60g 人参 短冊1×3(2mm厚) 5g ごまかみドレッシング 1L 7g 食塩 0.05g こしょう 混合、粉 0.02g つるりんこ 0.2g</p> <p>味噌汁 白菜 短冊0.5×3cm 15g 冷)青ネギ カット 3g 煮干しだし 100g 中みそ 8g MCTオイル 4.6g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>	<p>基本4</p> <p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>温泉卵 温泉卵 50g 温泉卵たれ 1.5g</p> <p>野菜スープ煮 ブロッコリー 生 15g キャベツ 短冊1×4cm 15g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 20g 人参 イチョウ(5mm) 5g 皮なしウインナー 23g 7.5g 水 32.5g コンソメ 1.15g 食塩 0.3g こしょう 混合、粉 0.05g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>	<p>基本5</p> <p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>ふくさ焼き ふくさ焼き 30g</p> <p>切干大根の煮物 *切干大根煮 ソフト 50g</p> <p>味噌汁 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 30g 冷)青ネギ カット 3g 煮干しだし 100g 中みそ 8g MCTオイル 4.6g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>	<p>基本6</p> <p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>ポテトソテー じゃがいも 短冊1×4(5mm厚) 20g 玉ねぎ 短冊5mm(長さ4cm) 5g 皮なしウインナー 23g 5g バター 0.5g コンソメ 0.75g こしょう 混合、粉 0.005g</p> <p>洋野菜の吉野煮 ブロッコリー 生 30g カリフラワー(一口カット) 30g 人参 イチョウ(5mm) 10g 煮干しだし 40g 料理用酒 5g みりん 2g 醤油(コイクチ) 3g かたくり粉 1.3g しょうが おろし 0.3g 和風だし 顆粒 特 0.2g</p> <p>味噌汁 なす 短冊0.5×3(5mm厚) 15g 冷)青ネギ カット 3g 煮干しだし 100g 中みそ 8g MCTオイル 4.5g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>	<p>基本7</p> <p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>肉団子と野菜の煮物 ミートボール・冷凍 30g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 45g 人参 イチョウ(5mm) 20g 水 10g コンソメ 1.5g 薄口醤油 1g にんにくおろし 0.2g</p> <p>サラダ(パンプキン) ◎カットレタス(2×2cm) 15g パンプキンサラダ 50g</p> <p>味噌汁(キャベツ) キャベツ 短冊1×3cm 20g 冷)青ネギ カット 3g 煮干しだし 100g 中みそ 8g MCTオイル 4.5g</p> <p>元氣ジジジ 元氣ジジジ(アップル) 100g</p>
<p>&lt;&lt;昼食&gt;&gt;0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>牛肉のトマト煮込み 牛モモ スライス 赤身 35g じゃがいも 角(2.5cm) 30g 玉ねぎ 短冊2cm(長さ4cm) 25g 人参 乱切り2cm 7.5g マッシュルームスライス缶 2.5g トマト缶(缶) 20g 水 10g コンソメ 1.5g にんにくおろし 0.2g しょうが おろし 0.15g コンソメ・白 0.025g 冷)ケリンピース 1.5g</p> <p>ほうれん草の煮浸し ほうれん草 角(3cm) 70g 干しいたけ 2g 冷)油揚げ 3g 砂糖 2g 醤油(コイクチ) 3g かつお・昆布だし既 20g</p> <p>パイン缶 パイン缶 50g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>八宝菜 豚バラ スライス 20g むきえび 9g ウズ卵水煮缶 8g 白菜 角(3cm) 30g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 20g 人参 短冊1×3(2mm厚) 10g 冷)きぬさや 5g サラダ油 0.5g しょうが おろし 0.25g 水 15g 中華味 1g 料理用酒 1g 砂糖 1g 醤油(コイクチ) 0.5g オスターソース 0.75g こしょう 混合、粉 0.003g かたくり粉 0.5g</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 角(2.5cm) 60g ◎きゅうり 輪(2mm) 10g 食塩 0.03g マヨネーズ 9g 砂糖 1g 米酢 0.5g コンソメ 0.2g こしょう 混合、粉 0.01g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>魚のフライ 白身魚フライ 40g 40g 食油 6g</p> <p>付)アスパラソテー 冷)ケリンアスパラ(カット) 20g バター 0.5g 食塩 0.1g コンソメ・白 0.05g</p> <p>里芋煮 冷)里芋 75g 醤油(コイクチ) 3g 砂糖 2g かつお昆布だし天 30g 和風だし 顆粒 特 0.2g</p> <p>ほうれん草ごま和え ほうれん草 角(3cm) 70g 冷)錦糸卵 5g 砂糖 1g 醤油(コイクチ) 2g すりごま(白) 3g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>すき焼き風煮 牛リブ スライス 25g 砂糖 1.5g 焼き豆腐 25g 白菜 角(3cm) 25g はるさめ 2.5g 玉ねぎ 短冊1cm(長さ4cm) 15g 葉ねぎ 4cm長切 7.5g かつお昆布だし天 15g 醤油(コイクチ) 4.5g 料理用酒 2.5g みりん 2.5g 和風だし 顆粒 特 0.15g</p> <p>大根の梅肉和え ◎大根 イチョウ(2mm) 60g 食塩 0.15g 和風だし 顆粒 特 0.3g 砂糖 1.5g 米酢 1g 梅びしお 5g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>魚のもと焼き 骨ナン サワラ60g 30g 料理用酒 0.2g 食塩 0.075g サラダ油 0.375g 冷)液卵 1.85g 食塩 0.2g みりん 1.15g つるりんこ 0.15g ピーマンシソ切 3g 生しいたけ ミジン 2g 人参 ミジン切 3g</p> <p>キャベツのサラダ ◎キャベツ 千(3mm) 60g ◎きゅうり 千(3mm) 10g 食塩 0.2g オリーブ油 2g 砂糖 2.5g 醤油(コイクチ) 2g 米酢 6g 和風だし 顆粒 特 0.4g プチトマト 10g</p> <p>野菜のコンソメ煮 大根 乱(2cm) 40g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20g 人参 イチョウ(5mm) 10g マッシュルームスライス缶 10g コンソメ 1.3g こしょう 混合、粉 0.01g 水 30g パセリ 乾 0.3g 食塩 0.1g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>鶏の照焼 鶏モモ肉 80g 40g 砂糖 0.25g 醤油(コイクチ) 2.5g 料理用酒 0.5g 本みりん 1.5g サラダ油 0.25g</p> <p>付)スナップエンドウ スナップエンドウ生 20g 食塩 0.1g</p> <p>うの花 ※京うの花 50g</p> <p>サラダ ◎カットレタス(2×2cm) 20g ◎きゅうり 輪(2mm) 7g ◎玉ねぎスライス(1mm)長さ3cm 5g ◎赤ピーマンタテ千(2mm) 7g</p> <p>ソイルフレンチ ソイルフレンチ 10ml 10g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>麻婆なす 冷)揚げなす 50g 豚ミンチ 25g 白ねぎ ミジン切り 5g にんにくおろし 0.5g しょうが おろし 1g かつお昆布だし天 20g 醤油(コイクチ) 3g 砂糖 2g 料理用酒 2.5g かたくり粉 1.5g</p> <p>胡瓜の酢の物 ◎きゅうり 輪(2mm) 60g ◎人参 イチョウ(1mm) 10g 砂糖 2g 食塩 0.3g 米酢 5g ゴマ油 5g</p> <p>白菜の中華煮 白菜 短冊1×4cm 60g 水 10g 丸鶏ガラスープ 0.2g 醤油(コイクチ) 1g しょうが おろし 0.3g ユズ皮(冷) 0.2g</p>
<p>&lt;&lt;夕食&gt;&gt;0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>鯖の塩焼き 骨ナシさば 80g 40g 塩水 0.09g しょうが おろし 0g 料理用酒 0.05g</p> <p>おろし大根 ※おろし大根500 50g</p> <p>だしわりしょうゆ ミニ特製だしわりしょうゆ 3g</p> <p>白菜のコンソメ煮 白菜 短冊1×4cm 80g じゃがいも 角(1cm) 10g 人参 イチョウ(3mm) 5g コンソメ 1.2g こしょう 混合、粉 0.05g 水 5g 冷)ケリンピース 5g</p> <p>おくらのお浸し 冷)okra 小口(5mm) 60g 創味和風だし 2g 糸削り節 0.2g MCTオイル 4.5g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>豚肉の生姜焼 豚モモ スライス脂身付 35g かたくり粉 1g 玉ねぎ 短冊5mm(長さ4cm) 12.5g サラダ油 0.5g しょうが おろし 2g 醤油(コイクチ) 2g 砂糖 1.5g 本みりん 0.75g 料理用酒 1g</p> <p>付)ホイルキャベツ キャベツ 短冊0.5×3cm 50g</p> <p>冬瓜の煮物 冷)とうがん 80g 冷)むき枝豆 3g かつお昆布だし天 30g 砂糖 2g 薄口醤油 3g 和風だし 顆粒 特 0.2g しょうが おろし 0.5g かたくり粉 1g</p> <p>春雨の中華和え はるさめ 10g ◎きゅうり 千(2mm) 20g 人参 千(2mm)3cm長 10g 砂糖 2g 醤油(コイクチ) 2g 米酢 5g 丸鶏ガラスープ 1g 辛子・粉 0.1g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>ローストチキン 鶏モモ肉 60g 30g フライドチキンシーズニング 0.3g サラダ油 0.2g</p> <p>付)ピーマンソテー 赤ピーマン千切 15g 黄ピーマン千切り 15g サラダ油 0.5g 食塩 0.1g こしょう 混合、粉 0.01g</p> <p>白菜のミルク煮 白菜 短冊1×3cm 80g 人参 イチョウ(5mm) 10g 水 5g コンソメ 1g 食塩 0.2g 牛乳 20g こしょう 混合、粉 0.05g</p> <p>コールスローサラダ ◎キャベツ 千(1mm) 60g 食塩 0.3g ソイルフレンチ(ホトル) 6g マヨネーズ 3g こしょう 混合、粉 0.01g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>魚の甘酢あんかけ 骨ナシ スキ 60g 30g 食塩 0.1g こしょう 混合、粉 0.01g 薄力粉 2.5g 食油 4g 玉ねぎ 短冊5mm(長さ4cm) 10g 人参 千(3mm)3cm長 7.5g 冷)いんげん 3.5g 砂糖 2g 醤油(コイクチ) 0.5g 米酢 1.5g トマトケチャップ 2.5g 丸鶏ガラスープ 0.1g 水 12.5g にんにくおろし 0.05g しょうが おろし 0.05g かたくり粉 0.5g 食塩 0.1g</p> <p>南瓜の煮物 冷)かぼちゃ 80g かつお昆布だし天 20g 砂糖 0.5g 醤油(コイクチ) 3g 本みりん 1g 和風だし 顆粒 特 0.2g</p> <p>カリフラワーのドレ和え カリフラワー(一口カット) 20g ◎きゅうり 輪(2mm) 10g 食塩 0.05g ソイル青じそ 1L(ケソ) 3g MCTオイル 4.6g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>鶏肉と野菜の旨煮 鶏モモ肉 皮つき 2センチカット 30g 冷)里芋カット 20g 大根 乱(2cm) 20g 人参 乱切り2cm 10g 冷)いんげん 10g かつお昆布だし天 20g 砂糖 1.5g みりん 2g 醤油(コイクチ) 2.5g 和風だし 顆粒 特 0.2g</p> <p>じゃが芋のごまみそ煮 じゃがいも 角(2.5cm) 60g かつお昆布だし天 20g 中みそ 1g 白みそ 3g 砂糖 2g 料理用酒 3g 白だし 2g すりごま(白) 3g ユズ皮(冷) 0.3g</p> <p>水菜のサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 30g ◎水菜 角(3cm) 15g ◎玉ねぎスライス(1mm)長さ3cm 5g すりおろしオニオン 1L 8g つるりんこ 0.2g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>鮭のムニエル 骨ナン 鮭 80g 40g 食塩 0.2g こしょう 混合、粉 0.005g 薄力粉 2g サラダ油 1g バター 1g</p> <p>付)レモン レモンくし型1/12 10g</p> <p>焼きなす 冷)焼きなす 80g しょうが おろし 0.5g 醤油(コイクチ) 3g 米酢 2g 砂糖 1g かつお昆布だし天 3g MCTオイル 4.5g</p> <p>根菜の炒め煮 大根 イチョウ(3mm) 30g さつまいも イチョウ(1cm)皮ムキ 30g 人参 イチョウ(2mm) 10g ゴマ油 2g かつお昆布だし天 3g 醤油(コイクチ) 3g みりん 3g しょうが おろし 1g 冷)青ネギ カット 3g</p>	<p>0人</p> <p>低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35 180g</p> <p>たら香草蒸し 骨なしたら80g 40g 食塩 0.05g 料理用酒 0.25g オリーブ油 1.5g 香草焼シーズニング 0.75g レモン 輪切り 5g</p> <p>小松菜の煮びたし 小松菜 角(3cm) 70g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 7g かつお昆布だし天 10g 砂糖 10g 和風だし 顆粒 特 0.3g 砂糖 1g 醤油(コイクチ) 3g</p> <p>大根のきんぴら ◎大根 千(2mm) 50g ゴマ油 2g かつお昆布だし天 8g 砂糖 2g 醤油(コイクチ) 2g 本みりん 2g 料理用酒 2g ねりごま白 3g</p>

※但し、材料により多少変更になる場合があります。