

基本献立週間献立表①(常食)

別紙10-1

基本1	基本2	基本3	基本4	基本5	基本6	基本7
<p><<朝食>> 0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>オムレツ 50g</p> <p>サラダ(ホテ) 15g</p> <p>味噌汁(油揚) 20g</p> <p>牛乳 200g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>炒り卵 60g</p> <p>しらすのおろし和え 10g</p> <p>味噌汁(豆腐) 30g</p> <p>牛乳 200g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>さつまあげ 51g</p> <p>温野菜サラダ 60g</p> <p>味噌汁(豆腐) 30g</p> <p>牛乳 200g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>温泉卵 50g</p> <p>野菜スープ煮 30g</p> <p>牛乳 200g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>ふくさ焼き 60g</p> <p>味噌汁(油揚) 4g</p> <p>牛乳 200g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>ポテトソテー 40g</p> <p>洋野菜の吉野煮 30g</p> <p>味噌汁(豆腐) 30g</p> <p>牛乳 200g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>肉団子と野菜の煮物 30g</p> <p>サラダ(パンブキン) 15g</p> <p>味噌汁(キャベツ) 20g</p> <p>牛乳 200g</p>
<p><<昼食>> 0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>ビーフカレー 70g</p> <p>海草サラダ 30g</p> <p>オイル青じそ 10g</p> <p>オレンジ 30g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>八宝菜 40g</p> <p>ポテトサラダ 60g</p> <p>パインアップル 50g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>魚のフライ 60g</p> <p>付)アスパラソテー 20g</p> <p>ミネタルソース 12g</p> <p>ひじきの煮物 5g</p> <p>ほうれん草ごま和え 70g</p> <p>すいか 75g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>すき焼き風煮 50g</p> <p>大根の梅肉和え 60g</p> <p>バナナ 50g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>魚のもと焼き 80g</p> <p>キャベツとしらすのサラダ 60g</p> <p>野菜のコンソメ煮 7g</p> <p>バナナ 50g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>鶏の照焼 80g</p> <p>付)スナップエンドウ 20g</p> <p>ミモザサラダ 20g</p> <p>オイルフレンチ 10g</p> <p>里芋の煮物 60g</p> <p>えびと胡瓜の酢物 50g</p> <p>白菜の中華煮 60g</p> <p>フルーツポンチ 20g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>麻婆豆腐 120g</p> <p>白菜の中華煮 60g</p> <p>フルーツポンチ 20g</p>
<p><<夕食>> 0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>鯖の塩焼き 80g</p> <p>おろし大根 50g</p> <p>だしわりしょうゆ 3g</p> <p>白菜のコンソメ煮 80g</p> <p>オクラのゴマ酢和え 60g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>豚肉の生姜焼 70g</p> <p>付)オイルキャベツ 50g</p> <p>切干大根の煮物 10g</p> <p>春雨の中華和え 10g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>ローストチキン 80g</p> <p>付)ビーマンソテー 15g</p> <p>コーレスローサラダ 60g</p> <p>青梗菜の炒め煮 70g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>魚の甘酢あんかけ 60g</p> <p>南瓜の煮物 80g</p> <p>豆腐サラダ 30g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>鶏肉と野菜の旨煮 60g</p> <p>じゃが芋のごまみそ煮 60g</p> <p>水菜のサラダ 30g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>鮭のムニエル 80g</p> <p>付)レモン 10g</p> <p>焼きなす 80g</p> <p>豚汁 10g</p>	<p>0人</p> <p>ごはん 200g</p> <p>タラの香草蒸し 80g</p> <p>小松菜の煮びたし 70g</p> <p>金平ごぼう 15g</p>

※但し、材料により多少変更になる場合があります。