

基本献立週間献立表⑤ (ほほえみ食)

別紙10-5

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 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>オムレツ 旬鮮倶楽部アレンオムレツ50 50 g トマトケチャップ 2 g</p> <p>サラダ(ポテト) ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ※ポテトサラダ 25 g だいず・水煮 5 g</p> <p>味噌汁(油揚げ) 大根 短冊1×4(2mm厚) 20 g (冷)油揚げ 4 g カットわかめ 0.6 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p> <p>りんご りんご L 75 g</p>	<p>基本2 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>炒り卵 ふんわり卵 30 g</p> <p>しらすのおろし和え しらす干し 5 g ※おろし大根500 50 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g</p> <p>味噌汁(豆腐) 豆腐木綿 30 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 15 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p> <p>すいか すいか 75 g</p>	<p>基本3 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>さつまあげ ミニさつまあげ減 17g 34 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g</p> <p>温野菜サラダ キャベツ 短冊1×4cm 30 g 人参 短冊1×3(2mm厚) 2.5 g シヨルターベーコン 5 g ごまかりーミドレッシング 1L 3.5 g 食塩 0.025 g こしょう 混合、粉 0.01 g つるりんこ 0.1 g</p> <p>味噌汁(豆腐) 豆腐木綿 30 g 白菜 短冊0.5×3cm 15 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p> <p>キウイフルーツ キウイ 50 g</p>	<p>基本4 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>温泉卵 温泉卵 50 g 温泉卵たれ 1.5 g</p> <p>野菜スープ煮 ブロッコリー 生 15 g キャベツ 短冊1×4cm 15 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 20 g 人参 伊ヨウ(5mm) 5 g 皮なしウインナー 23g 7.5 g 水 32.5 g コンソメ 1.15 g 食塩 0.3 g こしょう 混合、粉 0.05 g</p> <p>バナナ バナナ M 50 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p>	<p>基本5 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>ふくさ焼き ふくさ焼き 30 g</p> <p>切干大根の煮物 *切干大根煮 ソフト 25 g</p> <p>味噌汁(油揚げ) (冷)油揚げ 4 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 30 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p> <p>すいか すいか 75 g</p>	<p>基本6 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>ポテトソテー じゃがいも 短冊1×4(5mm厚) 20 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 22.5 g 皮なしウインナー 23g 5 g バター 0.5 g コンソメ 0.75 g こしょう 混合、粉 0.005 g</p> <p>洋野菜の吉野煮 ブロッコリー 生 15 g カリフラワー(一口カット) 15 g 人参 伊ヨウ(5mm) 5 g エビ(ホイル) 5 g 煮干しだし 20 g 料理用酒 2.5 g みりん 1 g 醤油(コイケチ) 1.5 g かたくり粉 0.65 g しょうが おろし 0.15 g 和風だし 顆粒 特 0.1 g</p> <p>味噌汁(豆腐) 豆腐木綿 30 g なす 短冊0.5×3(5mm厚) 15 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p> <p>バナナ バナナ M 50 g</p>	<p>基本7 0人</p> <p>ごはん 特小 ごはん 100 g</p> <p>肉団子と野菜の煮物 ミートボール・冷凍 15 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 22.5 g 人参 伊ヨウ(5mm) 10 g 水 5 g コンソメ 0.75 g 薄口醤油 0.5 g にんにくおろし 0.1 g</p> <p>サラダ(パンブキン) ◎カットレタス(2×2cm) 7.5 g パンブキンサラダ 25 g</p> <p>味噌汁(キャベツ) キャベツ 短冊1×3cm 20 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g</p> <p>牛乳 牛乳 200 g</p> <p>オレンジ オレンジ M 30 g</p>
<p>基本1 0人</p> <p>ビーフカレー ごはん 100 g 牛リブ スライス 49 g じゃがいも 角(2.5cm) 42 g 玉ねぎ 短冊2cm(長さ4cm) 35 g 人参 乱切り2cm 10.5 g マッシュルーム スライス缶 3.5 g 冷)ケリンピース 3 g 水 35 g カレー ルウ 7 g トマトケチャップ 1.4 g りんご L 4.2 g 牛乳 7 g バター 3.5 g にんにくおろし 0.3 g ウスターソース 2.1 g しょうが おろし 0.21 g にんにくおろし 0.21 g コショウ・白 0.035 g</p> <p>海藻サラダ ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ほたてフレーク 15 g ◎きゅうり 輪(2mm) 7.5 g しそ・葉 0.5 g 海藻ミックス(サラダ) 0.5 g</p> <p>ソイル青じそ ソイル青じそ 10ml 10 g</p> <p>温泉卵 温泉卵 50 g 温泉卵たれ 1.5 g</p> <p>フルーツ2種 バナナ M 50 g メロン 50 g</p>	<p>基本2 0人</p> <p>うどん 冷)うどん 100 g ※おろし大根500 15 g 冷)青ネギ カット 2 g しょうが おろし 1 g きざみのり 0.2 g 創味和風だし 7.7 g 水 92 g</p> <p>卵豆腐 卵豆腐 80 g</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 角(2.5cm) 30 g ◎きゅうり 輪(2mm) 5 g 食塩 0.015 g ローズハム 3.5 g マヨネーズ 4.5 g 砂糖 0.5 g 米酢 0.25 g コンソメ 0.2 g こしょう 混合、粉 0.005 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g バナナ M 50 g</p>	<p>基本3 0人</p> <p>お好み焼き ふつらお好み焼 180 g お好み焼付属ソース 20 g 青のり粉 0.1 g 紅ショウガ 1 g 糸削り節 0.5 g</p> <p>冷奴 充填豆腐 80 g 糸削り節 1 g 葉ねぎ 小口(1mm) 3 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g</p> <p>ほうれん草ごま和え ほうれん草 角(3cm) 35 g 冷)錦糸卵 2.5 g 砂糖 0.5 g 醤油(コイケチ) 1 g すりごま(白) 1.5 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g メロン 50 g</p>	<p>基本4 0人</p> <p>冷やしそば そば 乾麺 40 g 冷)青ネギ カット 2 g わさび 1 g きざみのり 0.2 g 創味和風だし 15 g 水 85 g</p> <p>じゃこてん じゃこてん 30 g レモン くし型1/12 3 g</p> <p>山芋とろろ 冷)とろろ芋 30 g かつお昆布だし天 7.5 g 米酢 0.75 g 砂糖 0.15 g 薄口醤油 1 g 青のり粉 0.005 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g キウイ 50 g</p>	<p>基本5 0人</p> <p>チャーハン ごはん 100 g ローズハム 10 g 干ししいたけ 1 g 人参 ミジン切 5 g 玉ねぎ ミジン切 10 g 冷)液卵 15 g 冷)ケリンピース 3.5 g サラダ油 1.5 g ゴマ油 1.5 g こしょう 混合、粉 0.02 g にんにくおろし 0.5 g しょうが おろし 0.5 g 中華味 1 g 醤油(コイケチ) 1.5 g 食塩 0.1 g</p> <p>冷奴 充填豆腐 80 g 糸削り節 1 g 葉ねぎ 小口(1mm) 3 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g</p> <p>コンソメスープ 皮なしウインナー 23g 7.5 g 大根 乱(2cm) 10 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 10 g 人参 伊ヨウ(5mm) 3 g マッシュルーム スライス缶 5 g 水 100 g コンソメ 0.8 g 食塩 0.1 g こしょう 混合、粉 0.005 g パセリ 乾 0.5 g</p> <p>フルーツ2種 キウイ 50 g メロン 50 g</p>	<p>基本6 0人</p> <p>きのこパスタ マカロニ・スパゲッティ 88 g サラダ油 0.25 g シヨルターベーコン 10 g きのこミックス 25 g オイルソース(バター醤油) 6.5 g 冷)青ネギ カット 1 g しそ・葉 1 g きざみのり 1 g</p> <p>ミモザサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 10 g ◎きゅうり 輪(2mm) 3.5 g ◎玉ねぎ スライス(1mm)長さ3cm 2.5 g ◎赤ピーマンタテ千(2mm) 3.5 g トッピングエッグ 4 g</p> <p>ソイルフレンチ ソイルフレンチ 10ml 10 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g バナナ M 50 g</p>	<p>基本7 0人</p> <p>ラーメン 冷)ラーメン 100 g 冷)ホウレンソウ 15 g ローズハム 15 g 鶏卵(コ) 25 g ラーメンスープ 6 g こしょう 混合、粉 0.2 g</p> <p>冷奴 充填豆腐 80 g 糸削り節 1 g 葉ねぎ 小口(1mm) 3 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g</p> <p>えびと胡瓜の酢物 ◎きゅうり 輪(2mm) 25 g エビ(ホイル) 10 g 食塩 0.1 g すりごま(白) 1 g 砂糖 0.5 g 米酢 2 g かつお昆布だし天 0.5 g 和風だし 顆粒 特 0.05 g</p> <p>フルーツ2種 キウイ 50 g メロン 50 g</p>
<p>基本1 0人</p> <p>炊き込みご飯 ごはん 120 g ※かやくご飯の素 五目ごはん 23 g</p> <p>オクラのゴマ酢和え 冷)オクラ 小口(5mm) 30 g 米酢 0.75 g 砂糖 0.15 g 薄口醤油 1 g すりごま(白) 0.5 g 冷)ささみほくし身 5 g</p> <p>黄金煮 さつまいも 角(2.5cm) 30 g 水 15 g 砂糖 3 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g キウイ 50 g</p>	<p>基本2 0人</p> <p>ちらし寿司 ごはん 100 g 五目ちらしの素 13 g 冷)錦糸卵 10 g 冷)きぬさや 5 g きざみのり 0.1 g すりごま(白) 0.1 g</p> <p>茶碗蒸し 冷)液卵 30 g 鶏ムネ肉 皮なし 1センチカット 15 g かまぼこ 長板 5 g 生しいたけ 1/4 5 g イミツパ・生 5 g かつお・昆布だし既 9 g 水 81 g 食塩 0.5 g 薄口醤油 1.5 g</p> <p>すまし汁 庄内ふ 2 g イミツパ・生 3 g かつお昆布だし天 150 g 食塩 0.8 g 醤油(コイケチ) 2 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g キウイ 50 g</p>	<p>基本3 0人</p> <p>そうめん そうめん 乾 35 g 冷)青ネギ カット 2 g しょうが おろし 1 g きざみのり 0.2 g かまぼこ 長板 10 g 創味和風だし 7.7 g 水 92 g</p> <p>じゃこてん じゃこてん 30 g レモン くし型1/12 3 g</p> <p>コールスローサラダ ◎キャベツ 千(1mm) 30 g 食塩 0.15 g ローズハム 5 g マヨネーズ 5 g 米酢 2 g 砂糖 1 g こしょう 混合、粉 0.005 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g メロン 50 g</p>	<p>基本4 0人</p> <p>焼きおにぎり茶漬け ※焼きおにぎり 100 g 水 100 g みりん 1.5 g 食塩 0.01 g 薄口醤油 3 g 和風だし 顆粒 特 0.5 g 冷)青ネギ カット 2 g わさび 1 g きざみのり 0.2 g</p> <p>豆腐サラダ ◎カットレタス(2×2cm) 15 g 便利とうふ サイコロ1kg 30 g トマト 角(1.5×1.5) 30 g つるりんこ 4 g ソイル青じそ 1L(ケンコー) 0.2 g 花カツオ 0.25 g</p> <p>フルーツ2種 キウイ 50 g メロン 50 g</p>	<p>基本5 0人</p> <p>うどん うどん 100 g かまぼこ 長板 10 g 創味和風だし 7.7 g 水 92 g</p> <p>精進揚げ さつまいも 30g天フウ輪切8mm 30 g ピーマン 10g(天ぶら用) 10 g れんこん 天フウ(15g)8mm輪切 15 g 冷)液卵 5 g 薄力粉 10 g 食油 15 g</p> <p>水菜のサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ◎水菜 角(3cm) 7.5 g ◎玉ねぎ スライス(1mm)長さ3cm 2.5 g マカロニカン大 3.5 g すりおろしオニオンドレ 1L 4 g つるりんこ 0.1 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g キウイ 50 g</p>	<p>基本6 0人</p> <p>カニ雑炊 ごはん 80 g ※かに雑炊の素 6.5 g 冷)液卵 60 g 水 200 g</p> <p>じゃこてん じゃこてん 30 g レモン くし型1/12 3 g</p> <p>焼きなす 冷)焼きなす 40 g かつお昆布だし天 1.5 g 醤油(コイケチ) 1.5 g 砂糖 0.5 g 米酢 1 g しょうが おろし 0.2 g</p> <p>フルーツ2種 キウイ 50 g メロン 50 g</p>	<p>基本7 0人</p> <p>巻き寿司 巻き寿司12貫カット 112 g</p> <p>茶碗蒸し 冷)液卵 40 g かつお・昆布だし既 12 g 水 108 g 食塩 0.5 g 薄口醤油 2 g</p> <p>すまし汁 庄内ふ 2 g イミツパ・生 3 g かつお昆布だし天 150 g 食塩 0.8 g 醤油(コイケチ) 2 g</p> <p>フルーツ2種 オレンジ M 50 g メロン 50 g</p>

※但し、材料により多少変更になる場合があります。