

基本1	基本2	基本3	基本4	基本5	基本6	基本7
<<朝食>>		0人	0人	0人	0人	
		<b>ごはん</b> ごはん 200 g <b>さつまあげ</b> ミニさつまあげ減 17g 51 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g <b>温野菜サラダ</b> キャベツ 短冊1x4cm 60 g 人参 短冊1x3(2mm厚) 5 g ショルダーベーコン 10 g ごま油(ミドレッシング) 1L 7 g 食塩 0.05 g こしょう 混合、粉 0.02 g つるりんこ 0.2 g <b>味噌汁(豆腐)</b> 豆腐木綿 30 g 白菜 短冊0.5x3cm 15 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g <b>牛乳</b> 牛乳 200 g	<b>ごはん</b> ごはん 200 g <b>温泉卵</b> 温泉卵 50 g 温泉卵たれ 1.5 g <b>野菜スープ煮</b> ブロッコリー 生 30 g キャベツ 短冊1x4cm 25 g 玉ねぎ 短冊0.5x3cm 40 g 人参 伊予ウ(5mm) 10 g 皮なしウインナー 23g 15 g コンソメ 2.3 g 食塩 0.6 g こしょう 混合、粉 0.1 g 水 65 g <b>牛乳</b> 牛乳 200 g	<b>ごはん</b> ごはん 200 g <b>ふくさ焼き</b> ふくさ焼き 60 g <b>切干大根の煮物</b> *切干大根煮 ソフト 50 g <b>味噌汁(油揚げ)</b> (冷)油揚げ 4 g 玉ねぎ 短冊0.5x3cm 30 g 冷)青ネギ カット 3 g 煮干しだし 100 g 中みそ 8 g <b>牛乳</b> 牛乳 200 g	<b>ごはん</b> ごはん 200 g <b>ポテトソテー</b> ジャがいも 短冊1x4(5mm厚) 40 g 皮なしウインナー 23g 10 g 玉ねぎ 短冊5mm(長さ4cm) 10 g バター 1 g コンソメ 1.5 g こしょう 混合、粉 0.01 g <b>洋野菜の吉野煮</b> ブロッコリー 生 30 g カリフラワー(一口カット) 30 g 人参 伊予ウ(5mm) 10 g エビ(ホイル) 10 g 煮干しだし 40 g 料理用酒 5 g みりん 2 g 醤油(コイチ) 3 g かたくり粉 1.3 g しょうが おろし 0.3 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g <b>味噌汁(豆腐)</b> 豆腐木綿 30 g なす 短冊0.5x3(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 <b>牛乳</b> 牛乳 200 g	
<<昼食>>		0人	0人	0人	0人	
		<b>牛丼</b> ごはん 200 g 牛ロース スライス 80 g 玉ねぎ 短冊0.5x3cm 60 g しょうが おろし 2 g 醤油(コイチ) 10 g みりん 9.5 g 料理用酒 9.5 g 砂糖 6 g 和風だし 顆粒 特 0.4 g 水 50 g 紅しょうが 3 g <b>ほうれん草ごま和え</b> ほうれん草 角(3cm) 70 g 冷)錦糸卵 5 g 砂糖 1 g 醤油(コイチ) 2 g すりごま(白) 3 g <b>ひじきの煮物</b> 芽ひじき(乾) 5 g 人参 短冊0.5x3(2mm厚) 10 g だいず・水煮 10 g (冷)油揚げ 3 g サラダ油 0.5 g 砂糖 1 g 醤油(コイチ) 3 g かつお・昆布だし既 20 g 和風だし 顆粒 特 0.15 g <b>すいか</b> スイカ 75 g	<b>五目うどん</b> 冷)うどん 150 g 鶏モモ肉 皮つき 30g 60 g 食塩 0.2 g 料理用酒 5 g 人参(花)10g 10 g 干しいたけ 5 g (冷)油揚げ 5 g 冷)ホウレンソウ 10 g 冷)青ネギ カット 5 g 創味和風だし 10 g 水 150 g <b>大根の梅肉和え</b> ◎大根 伊予ウ(2mm) 60 g 食塩 0.15 g 和風だし 顆粒 特 0.3 g 砂糖 1.5 g 米酢 1 g 梅びしお 5 g <b>バナナ</b> バナナ M 50 g	<b>チャーハン</b> 精白米 88 g ロースハム 20 g 干しいたけ 2 g 人参 シン切 10 g 玉ねぎ シン切 20 g 冷)液卵 30 g 冷)グリーンピース 7 g サラダ油 3 g コマ油 2 g こしょう 混合、粉 0.03 g にんにくおろし 1 g しょうが おろし 1 g 中華味 2 g 醤油(コイチ) 3 g 食塩 0.2 g <b>キャベツとしらすのサラダ</b> ◎キャベツ 干(3mm) 60 g ◎きゅうり 干(3mm) 10 g 食塩 0.2 g しらす干し 4 g オリーブ油 2 g 砂糖 2.5 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 6 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g プチトマト 10 g <b>野菜のコンソメ煮</b> 皮なしウインナー 23g 7 g 大根 乱(2cm) 40 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g 人参 伊予ウ(5mm) 10 g マッシュルームスライス缶 10 g コンソメ 0.5 g こしょう 混合、粉 0.01 g 水 30 g パセリ 乾 0.3 g 食塩 0.1 g <b>すいか</b> スイカ 75 g	<b>きのこパスタ</b> マカロニ・スパゲッティ(ゆで) 176 g サラダ油 0.5 g ショルダーベーコン 20 g きのごミックス 50 g オイルソース(バター・醤油) 12.5 g 冷)青ネギ カット 2 g しそ・葉 1 g きざみのり 1 g <b>ミモザサラダ</b> ◎カットレタス(2x2cm) 20 g ◎きゅうり 輪(2mm) 7 g ◎玉ねぎスライス(1mm)長さ3cm 5 g ◎赤ピーマンタテ千(2mm) 7 g トッピングエッグ 8 g <b>ノンオイルフレンチ</b> ノンオイルフレンチ 10ml 10 g <b>里芋の煮物</b> 冷)里芋 60 g 人参 乱切り2cm 20 g 冷)いんげん 10 g かつお昆布だし天 30 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g 砂糖 1.5 g 醤油(コイチ) 4 g	
<<夕食>>		0人	0人	0人	0人	
		<b>ごはん</b> ごはん 200 g <b>ローストチキン</b> 鶏モモ肉 80g 80 g フライチキン(スニグ) 0.8 g サラダ油 0.5 g <b>付)マンソテー</b> 赤ピーマン千切 15 g 黄ピーマン千切り 15 g サラダ油 0.5 g 食塩 0.1 g こしょう 混合、粉 0.01 g <b>コールスローサラダ</b> ◎キャベツ 千(1mm) 60 g 食塩 0.3 g ロースハム 10 g マヨネーズ 10 g 米酢 4 g 砂糖 2 g こしょう 混合、粉 0.01 g <b>青梗菜の炒め煮</b> チンゲン菜 長さ5cm 70 g サクラエビ 2 g サラダ油 3 g かつお昆布だし天 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 1.5 g 料理用酒 1 g	<b>魚の甘酢あんかけ</b> 骨ナシ ススキ 60g 60 g 食塩 0.2 g こしょう 混合、粉 0.02 g 薄力粉 5 g 食油 8 g 玉ねぎ 短冊5mm(長さ4cm) 20 g 人参 干(3mm)3cm長 15 g 冷)いんげん 7 g 砂糖 4 g 醤油(コイチ) 1 g 米酢 3 g トマトチャップ 5 g 丸鶏ガラスープ 0.2 g 水 25 g にんにくおろし 0.1 g しょうが おろし 0.1 g かたくり粉 1 g 食塩 0.2 g <b>南瓜の煮物</b> 冷)かぼちゃ 80 g ショルダーベーコン 10 g サラダ油 0.5 g 砂糖 0.5 g 醤油(コイチ) 3 g 本みりん 1 g かつお昆布だし天 30 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g <b>豆腐サラダ</b> ◎カットレタス(2x2cm) 30 g 便利とうふサイコロ1kg 60 g トマト 角(1.5x1.5) 60 g ノンオイル青じそ 1L(ケンコー) 8 g つるりんこ 0.4 g 花カツオ 0.5 g	<b>鶏肉と野菜の旨煮</b> 鶏モモ肉 皮つき 2センチカット 60 g 冷)里芋カット 40 g 大根 乱(2cm) 40 g 人参 乱切り2cm 20 g 冷)いんげん 20 g かつお昆布だし天 40 g 砂糖 3 g 醤油(コイチ) 5 g みりん 2 g 和風だし 顆粒 特 0.4 g <b>じゃが芋のごまみそ煮</b> じゃがいも 角(2.5cm) 60 g かつお昆布だし天 20 g 中みそ 1 g 白みそ 3 g 砂糖 2 g 料理用酒 3 g 白だし 2 g すりごま(白) 3 g ユズ皮(冷) 0.3 g <b>水菜のサラダ</b> ◎カットレタス(2x2cm) 30 g ◎水菜 角(3cm) 15 g ◎玉ねぎスライス(1mm)長さ3cm 5 g マグロオイルカン大 7 g すりおろしオノオトレ 1L 8 g つるりんこ 0.2 g	<b>鮭のムニエル</b> 骨ナシ 鮭 80g 80 g 食塩 0.4 g こしょう 混合、粉 0.01 g 薄力粉 4 g サラダ油 2 g バター 2 g <b>付)レモン</b> レモン くし型1/12 10 g <b>焼きなす</b> 冷)焼きなす 80 g かつお昆布だし天 3 g 醤油(コイチ) 3 g 砂糖 1 g 米酢 2 g しょうが おろし 0.5 g <b>豚汁</b> 豚バラ スライス 10 g (冷)油揚げ 5 g 大根 伊予ウ(3mm) 20 g さつまいも 伊予ウ(1cm)皮ムキ 30 g 人参 伊予ウ(2mm) 10 g しめじ 10 g 冷)青ネギ カット 3 g かつお昆布だし天 120 g 中みそ 10 g	

※但し、材料により多少変更になる場合があります。