

基本献立週間献立表(常食)

2021/12/05(日)	2021/12/06(月)	2021/12/07(火)	2021/12/08(水)	2021/12/09(木)	2021/12/10(金)	2021/12/11(土)
<< 朝食 >>						
胚芽パン 8枚切2枚 胚芽パン 8枚切2枚 90 g	食パン 8枚切2枚 食パン 8枚切2枚 90 g	ロールパン 50g2コ ロールパン(50g×2) 100 g	食パン 8枚切2枚 食パン 8枚切2枚 90 g	ロールパン&クロワッサン ロールパン50g 30 g チーズロール30g 38 g	ロールパン 50g2コ ロールパン(50g×2) 100 g	食パン 8枚切2枚 食パン 8枚切2枚 90 g
いちご&マーガリン いちご&マーガリン 11 g	ママレード&マーガリン ママレード&マーガリン 11 g	蜂蜜&マーガリン ハチミツ&マーガリン 11 g	いちご&マーガリン いちご&マーガリン 11 g	ママレード&マーガリン ママレード&マーガリン 11 g	蜂蜜&マーガリン ハチミツ&マーガリン 11 g	いちご&マーガリン いちご&マーガリン 11 g
オムレツ オムレツ 60 g	洋風スクランブルエッグ スクランブルエッグ300g 50 g 食塩 ★ 0.3 g	スクランブルエッグ スクランブルエッグ300g 50 g 食塩 ★ 0.3 g	オムレツ オムレツ 60 g	洋風スクランブルエッグ スクランブルエッグ300g 50 g 食塩 ★ 0.3 g	だし巻卵 だし巻卵(大)500g 50 g	スクランブルエッグ スクランブルエッグ300g 50 g 食塩 ★ 0.3 g
キャベツのサラダ キャベツ 千(1mm) 35 g 人参 千(1mm)3cm長 10 g 胡瓜 千(3mm) 10 g	キャベツのサラダ キャベツ 千(1mm)3cm長 35 g 人参 千(1mm)3cm長 10 g 胡瓜 千(3mm) 10 g	レタスのサラダ レタス 15 g 胡瓜 千(2mm) 20 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g	野菜ソテー キャベツ 短冊1×4cm 50 g 人参 短冊1×4(2mm厚) 10 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 0.5 g	野菜ソテー キャベツ 短冊1×4cm 50 g 人参 短冊1×4(2mm厚) 10 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 0.5 g	サニーレタスのサラダ サニーレタス 12 g 人参 千(1mm)3cm長 10 g 胡瓜 千(3mm) 15 g	野菜ソテー キャベツ 短冊1×4cm 50 g 人参 短冊1×4(2mm厚) 10 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 0.5 g
ミニヨーネス ミニヨーネス 10 g	ミニヨーネス ミニヨーネス 10 g	減塩サウザンレッシング 減塩サウザンレッシング 10 g	果物 バナナ 1本 75 g	果物 バナナ 1本 75 g	果物 バナナ 1本 75 g	果物 バナナ 1本 75 g
牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g	牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g	牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g	牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g	牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g	牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g	牛乳 ハック牛乳 200cc 200 g
<< 昼食 >>						
ご飯 中 精白米 ★ 87 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g	きつねうどん 中 きつねうどん(350g×5) 180 g 油揚げ(27g×3) 10 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 味噌 大(250g) 3 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 2 g だし ★ 230 g 食塩 ★ 0.92 g	チキンライス 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	やきそば 中 やきそば(500g×1) 130 g ソーダ ★ 2 g キャベツ 角(2.5cm) 40 g 人参 千(3mm)3cm長 20 g 玉ねぎ 千(5mm) 20 g もやし 20 g マヨネーズ ★ 2 g お好みソース 15 g ウスターソース(レストラン) 5 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g
ポークチャップ 豚モモスライス 70 g 玉ねぎ 千(3mm) 35 g マッシュルーム(2号) 8 g サラダ油 ★ 1 g トマトケチャップ ★ 14 g こしょう 0.02 g 赤ワイン 4 g ウスターソース(レストラン) 4 g 風味豊かなコンソメ1kg 0.2 g	ポークチャップ 豚モモスライス 70 g 玉ねぎ 千(3mm) 35 g マッシュルーム(2号) 8 g サラダ油 ★ 1 g トマトケチャップ ★ 14 g こしょう 0.02 g 赤ワイン 4 g ウスターソース(レストラン) 4 g 風味豊かなコンソメ1kg 0.2 g	きつねうどん 中 きつねうどん(350g×5) 180 g 油揚げ(27g×3) 10 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 味噌 大(250g) 3 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 2 g だし ★ 230 g 食塩 ★ 0.92 g	チキンライス 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	やきそば 中 やきそば(500g×1) 130 g ソーダ ★ 2 g キャベツ 角(2.5cm) 40 g 人参 千(3mm)3cm長 20 g 玉ねぎ 千(5mm) 20 g もやし 20 g マヨネーズ ★ 2 g お好みソース 15 g ウスターソース(レストラン) 5 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g	鶏肉の和風マリネ 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g
付)いんげんソテー ★ 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 食塩 ★ 0.5 g こしょう 0.01 g	付)いんげんソテー ★ 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 食塩 ★ 0.5 g こしょう 0.01 g	なすのぼろあんかけ なす 角(2.5cm) 90 g 鶏モモ肉 2度焼キ 15 g サラダ油 ★ 3 g 砂糖 ★ 3 g 料理酒 ★ 2 g しょうゆ ★ 2 g かたくり粉 ★ 1 g ピーナッツ和え ピーナッツ 100 g 冷(い)んげん 10 g 人参 千(2mm) 10 g ピーナッツクリーム140g 5 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 5 g	チキンライス 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	やきそば 中 やきそば(500g×1) 130 g ソーダ ★ 2 g キャベツ 角(2.5cm) 40 g 人参 千(3mm)3cm長 20 g 玉ねぎ 千(5mm) 20 g もやし 20 g マヨネーズ ★ 2 g お好みソース 15 g ウスターソース(レストラン) 5 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g	鶏肉の和風マリネ 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g
がんもどき青切星布煮 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 食塩 ★ 0.5 g こしょう 0.01 g	がんもどき青切星布煮 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 食塩 ★ 0.5 g こしょう 0.01 g	なすのぼろあんかけ なす 角(2.5cm) 90 g 鶏モモ肉 2度焼キ 15 g サラダ油 ★ 3 g 砂糖 ★ 3 g 料理酒 ★ 2 g しょうゆ ★ 5 g	チキンライス 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	やきそば 中 やきそば(500g×1) 130 g ソーダ ★ 2 g キャベツ 角(2.5cm) 40 g 人参 千(3mm)3cm長 20 g 玉ねぎ 千(5mm) 20 g もやし 20 g マヨネーズ ★ 2 g お好みソース 15 g ウスターソース(レストラン) 5 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g	鶏肉の和風マリネ 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g
なすの和えも 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 食塩 ★ 0.5 g こしょう 0.01 g	なすの和えも 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 食塩 ★ 0.5 g こしょう 0.01 g	なすのぼろあんかけ なす 角(2.5cm) 90 g 鶏モモ肉 2度焼キ 15 g サラダ油 ★ 3 g 砂糖 ★ 3 g 料理酒 ★ 2 g しょうゆ ★ 5 g	チキンライス 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	やきそば 中 やきそば(500g×1) 130 g ソーダ ★ 2 g キャベツ 角(2.5cm) 40 g 人参 千(3mm)3cm長 20 g 玉ねぎ 千(5mm) 20 g もやし 20 g マヨネーズ ★ 2 g お好みソース 15 g ウスターソース(レストラン) 5 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g	鶏肉の和風マリネ 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g
うめゼリー うめゼリー 60 g	うめゼリー うめゼリー 60 g	なすのぼろあんかけ なす 角(2.5cm) 90 g 鶏モモ肉 2度焼キ 15 g サラダ油 ★ 3 g 砂糖 ★ 3 g 料理酒 ★ 2 g しょうゆ ★ 5 g	チキンライス 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 30 g マッシュルーム(2号) 20 g ピーマン 角(1cm) 10 g 冷(カ)ンピー ★ 15 g トマトケチャップ ★ 15 g マヨネーズ ★ 2 g サラダ油 ★ 2 g 食塩 ★ 1 g こしょう 0.05 g	やきそば 中 やきそば(500g×1) 130 g ソーダ ★ 2 g キャベツ 角(2.5cm) 40 g 人参 千(3mm)3cm長 20 g 玉ねぎ 千(5mm) 20 g もやし 20 g マヨネーズ ★ 2 g お好みソース 15 g ウスターソース(レストラン) 5 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g	鶏肉の和風マリネ 鶏肉(皮なし) 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 70 g 玉ねぎ 千(1mm) 10 g 食塩 ★ 0.3 g 料理酒 ★ 4 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 7.5 g 食酢(殺菌用) ★ 7 g 水 5 g サニーレタス 8 g トマト L(コ) 30 g
<< 夕食 >>						
ご飯 中 精白米 ★ 87 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g	ご飯 中 精白米 ★ 87 g	わかめ飯 中 精白米 ★ 87 g わかめ(乾燥)75g 2 g
赤魚の西京焼 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g	松風焼き 鶏モモ肉 2度焼キ 15 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g	鯉の竜田揚げ 冷(い)んげん 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g	しいらの有馬焼き 冷(い)んげん 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g	魚のピカタ 冷(い)んげん 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g	ポークカツレツ 豚肩ロース 60 g 冷(い)んげん 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g	鯖の味噌煮 鯖 80 g 冷(い)んげん 40 g 玉ねぎ 千(1mm) 3 g 冷(い)んげん 40 g サラダ油 ★ 1 g 料理酒 ★ 7 g
付)人参のつや煮 人参 千(2cm) 20 g 砂糖 ★ 1 g 食塩 ★ 0.1 g	付)人参のつや煮 人参 千(2cm) 20 g 砂糖 ★ 1 g 食塩 ★ 0.1 g	付)人参のつや煮 人参 千(2cm) 20 g 砂糖 ★ 1 g 食塩 ★ 0.1 g	付)焼南瓜 南瓜 40 g サラダ油 ★ 1 g	付)洋風野菜のソテー 洋風野菜 40 g サラダ油 ★ 1 g	付)湯キャベツ 湯キャベツ 40 g サラダ油 ★ 1 g	小松菜のごま和え 小松菜 70 g ごま油 10 g 砂糖 ★ 1 g しょうゆ ★ 5 g
レバーニラ炒め レバー 60 g ニラ 10 g もやし 30 g 生薑(薄切)130g×2枚 15 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g しょうゆ ★ 1 g サラダ油 ★ 2 g 牛乳 1L 5 g 砂糖 ★ 2 g しょうゆ ★ 3 g	付)ブロッコリー ブロッコリー 30 g 食塩 ★ 0.2 g	付)ブロッコリー ブロッコリー 30 g 食塩 ★ 0.2 g	湯豆腐 豆腐 100 g 花かつお(削り) ★ 1 g 青ねぎ 3 g しょうゆ ★ 3 g みそしょうゆ 5 g ごぼろのサラダ ごぼろ 25 g かつお(削り) ★ 0.5 g マヨネーズ 1 g しょうゆ ★ 3 g こしょう 0.01 g すりごま 白 0.7 g プチトマト(コ) 13 g	付)グリーンポテト ジャガイモ 40 g 乾燥パセリ 0.01 g 食塩 ★ 0.2 g こしょう 0.01 g	ミニソース ミニソース 8 g	ポテトサラダ ジャガイモ 50 g ミニソース 8 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g しょうゆ ★ 1 g サラダ油 ★ 2 g マヨネーズ 10 g 食塩 ★ 0.2 g こしょう 0.01 g 砂糖 ★ 0.2 g 食酢(殺菌用) ★ 1.5 g
白菜のごま和え 白菜 角(3cm) 90 g 人参 千(2mm) 10 g 砂糖 ★ 2 g すりごま 白 2 g しょうゆ ★ 4 g	白菜のごま和え 白菜 角(3cm) 90 g 人参 千(2mm) 10 g 砂糖 ★ 2 g すりごま 白 2 g しょうゆ ★ 4 g	白菜のごま和え 白菜 角(3cm) 90 g 人参 千(2mm) 10 g 砂糖 ★ 2 g すりごま 白 2 g しょうゆ ★ 4 g	湯豆腐 豆腐 100 g 花かつお(削り) ★ 1 g 青ねぎ 3 g しょうゆ ★ 3 g みそしょうゆ 5 g ごぼろのサラダ ごぼろ 25 g かつお(削り) ★ 0.5 g マヨネーズ 1 g しょうゆ ★ 3 g こしょう 0.01 g すりごま 白 0.7 g プチトマト(コ) 13 g	付)グリーンポテト ジャガイモ 40 g 乾燥パセリ 0.01 g 食塩 ★ 0.2 g こしょう 0.01 g	ミニソース ミニソース 8 g	ポテトサラダ ジャガイモ 50 g ミニソース 8 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g しょうゆ ★ 1 g サラダ油 ★ 2 g マヨネーズ 10 g 食塩 ★ 0.2 g こしょう 0.01 g 砂糖 ★ 0.2 g 食酢(殺菌用) ★ 1.5 g
沢庵あん煮 べつたら漬170g 15 g	白菜のごま和え 白菜 角(3cm) 90 g 人参 千(2mm) 10 g 砂糖 ★ 2 g すりごま 白 2 g しょうゆ ★ 4 g	白菜のごま和え 白菜 角(3cm) 90 g 人参 千(2mm) 10 g 砂糖 ★ 2 g すりごま 白 2 g しょうゆ ★ 4 g	湯豆腐 豆腐 100 g 花かつお(削り) ★ 1 g 青ねぎ 3 g しょうゆ ★ 3 g みそしょうゆ 5 g ごぼろのサラダ ごぼろ 25 g かつお(削り) ★ 0.5 g マヨネーズ 1 g しょうゆ ★ 3 g こしょう 0.01 g すりごま 白 0.7 g プチトマト(コ) 13 g	付)グリーンポテト ジャガイモ 40 g 乾燥パセリ 0.01 g 食塩 ★ 0.2 g こしょう 0.01 g	ミニソース ミニソース 8 g	ポテトサラダ ジャガイモ 50 g ミニソース 8 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g 生薑(薄切)130g×2枚 10 g しょうゆ ★ 1 g サラダ油 ★ 2 g マヨネーズ 10 g 食塩 ★ 0.2 g こしょう 0.01 g 砂糖 ★ 0.2 g 食酢(殺菌用) ★ 1.5 g
非常食: まぐろフレーク味 30 g						

緑...冷凍食品、青...冷凍・加工食品、X...冷蔵食品