

基本献立週間献立表①(常食)

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		0人		0人		0人	
ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g	
オムレツ 旬鮮倶楽部ブレンドオムレツ50 50 g トマトがチャップ 2 g		炒り卵 ふんわりいり卵 60 g		さつまあげ 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		温泉卵 温泉卵 50 g 温泉卵たれ 1.5 g		ふくさ焼き ふくさ焼き 60 g		ポテトソテー じゃがいも 短冊1×4(5mm厚) 40 g 皮なしウイカー 23g 10 g 玉ねぎ 斜切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		肉団子と野菜の煮物 ミートボール・冷凍 30 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 45 g 人参 斜切(5mm) 20 g 水 10 g コンソメ 1.5 g 薄口醤油 1 g にんにくおろし 0.2 g	
サラダ(ボト) ◎カットレタス(2×2cm) 15 g ※ポテトサラダ 50 g だいず・水煮 10 g		しらすのおろし和え しらす干し 10 g ※おろし大根500 100 g ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g		温野菜サラダ キャバツ 短冊1×4cm 60 g 人参 短冊1×3(2mm厚) 5 g ショルダーベーコン 10 g ごま酢・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		野菜スープ煮 ブロッコリー 生 30 g キャバツ 短冊1×4cm 25 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 40 g 人参 斜切(5mm) 10 g 皮なしウイカー 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		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		洋野菜の吉野煮 ブロッコリー 生 30 g カリフラワー(一口カット 30 g 人参 斜切(5mm) 10 g エビ(ボイル) 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		サラダ(パンプキン) ◎カットレタス(2×2cm) 15 g パンプキンサラダ 50 g	
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		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		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		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		味噌汁(キャバツ) キャバツ 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	
牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g	
<< 昼食 >>		0人		0人		0人		0人		0人		0人	
ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g	
ビーフカレー 牛リブ ロースライス 70 g じゃがいも 角(2.5cm) 60 g 玉ねぎ 斜切2cm(長さ4cm) 50 g 人参 乱切り2cm 15 g マッシュルームスライス缶 5 g 冷)カリンビネース 3 g 水 50 g カレー・ルー 10 g トマトがチャップ 2 g りんごごし 6 g 牛乳 10 g バター 5 g ウスターソース 3 g しょうが おろし 0.3 g にんにくおろし 0.3 g コショウ・白 0.05 g		八宝菜 豚バラ スライス 40 g いか(短冊) 15 g むきえび 18 g ウズ卵水煮缶 16 g 白菜 角(3cm) 40 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 40 g 人参 短冊1×3(2mm厚) 20 g たけのこ 短冊1×3(2mm厚) 20 g 干しいたけ 2 g 冷)きぬさや 10 g サラダ油 1 g しょうが おろし 0.5 g 水 30 g 中華味 2 g 料理用酒 2 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 1 g オスターソース 1.5 g こしょう 混合、粉 0.005 g かたくり粉 1 g		魚のフライ 白身魚フライ 40g 60 g 食油 9 g 付)アスパラジャー 冷)カリンアスパラ(カット) 20 g バター 0.5 g 食塩 0.1 g コショウ・白 0.05 g		すき焼き風煮 牛リブ ロースライス 50 g 砂糖 3 g 焼き豆腐 50 g 白菜 角(3cm) 50 g はるさめ 5 g 玉ねぎ 斜切1cm(長さ4cm) 30 g 葉ねぎ 4cm長切 15 g かつお昆布だし天 30 g 醤油(コイチ) 9 g 料理用酒 5 g みりん 5 g 和風だし 顆粒 特 0.3 g		魚のもと焼き 骨付 牛780g 80 g 料理用酒 0.5 g 食塩 0.2 g サラダ油 1 g 冷)液卵 5 g 食塩 0.5 g みりん 3 g つるりんこ 0.4 g ピーマン ジン切 8 g 生しいたけ ミジン 5 g 人参 ジン切 8 g		鶏の照焼 鶏肉 80g 80 g 砂糖 0.5 g 醤油(コイチ) 5 g 料理用酒 1 g 本みりん 3 g サラダ油 0.5 g		麻婆豆腐 豆腐絹ツ 120 g 豚ミンチ 50 g 白ねぎ ミジン切り 10 g にんにくおろし 1 g しょうが おろし 2 g トウバンジャン 1 g デモンジャン 6 g ごま油 1 g 水 60 g 中華味 1 g 砂糖 1 g 醤油(コイチ) 3 g 料理用酒 2 g かたくり粉 3 g	
海藻サラダ ◎カットレタス(2×2cm) 30 g ほたてフレーク 30 g ◎きゅうり 輪(2mm) 15 g 海藻ミックス(サラダ) 1 g しそ・葉 1 g		ポテトサラダ じゃがいも 角(2.5cm) 60 g ◎きゅうり 輪(2mm) 10 g 食塩 0.03 g ロースハム 7 g マヨネーズ 9 g 砂糖 1 g 米酢 0.5 g コンソメ 0.2 g こしょう 混合、粉 0.01 g		ほうれん草ごま和え 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		大根の梅肉和え ◎大根 斜切(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		キャベツとしらすのサラダ ◎キャバツ 千(3mm) 60 g ◎きゅうり 千(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		ミモザサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 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		白菜の中華煮 白菜 短冊1×4cm 60 g か風味がボコ(500g) 15 g 水 10 g 丸鶏ガラスープ 1 g 醤油(コイチ) 1 g しょうが おろし 0.1 g	
ノオイル青じそ ノオイル青じそ 10ml 10 g		パインアップル パインアップル・生 50 g		すいか スイカ 75 g		バナナ バナナ M 50 g		野菜のコンソメ煮 皮なしウイカー 23g 7 g 大根 乱(2cm) 40 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g 人参 斜切(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		ノオイルフレンチ ノオイルフレンチ 10ml 10 g		里芋の煮物 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	
オレンジ オレンジ M 30 g		パインアップル パインアップル・生 50 g		すいか スイカ 75 g		バナナ バナナ M 50 g		野菜のコンソメ煮 皮なしウイカー 23g 7 g 大根 乱(2cm) 40 g 玉ねぎ 角(2.5cm) 20 g 人参 斜切(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		ノオイルフレンチ ノオイルフレンチ 10ml 10 g		里芋の煮物 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		0人		0人	
ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g		ごはん ごはん 150 g	
鯖の塩焼き 骨付さば80g 80 g 塩水 0.18 g しょうが おろし 0 g 料理用酒 0.1 g		豚肉の生姜焼 豚肉 スライス脂身付 70 g かたくり粉 2 g 玉ねぎ 斜切5mm(長さ4cm) 25 g サラダ油 1 g しょうが おろし 4 g 醤油(コイチ) 4 g 砂糖 3 g 本みりん 1.5 g 料理用酒 2 g		ローストチキン 鶏肉 80g 80 g フライドチキンソース 0.8 g サラダ油 0.5 g		魚の甘酢あんかけ 骨付 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 斜切5mm(長さ4cm) 20 g 人参 千(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 トマトがチャップ 5 g		鶏肉と野菜の旨煮 鶏肉 皮付 2ヒチカット 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		鮭のムニエル 骨付 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		タラの香草蒸し 骨なしたら80g 80 g 食塩 0.1 g 料理用酒 0.5 g オリーブ油 3 g 香草焼ソース 1.5 g レモン 輪切り 10 g	
おろし大根 ※おろし大根500 50 g		付)ピーマンジャー 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		付)ピーマンジャー 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		付)ピーマンジャー 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		付)ピーマンジャー 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		付)ピーマンジャー 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		付)ピーマンジャー 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	
だしわりしょうゆ ミニ特製だしわりしょうゆ 3 g		付)ボイルキャバツ キャバツ 短冊0.5×3cm 50 g		付)ボイルキャバツ キャバツ 短冊0.5×3cm 50 g		付)ボイルキャバツ キャバツ 短冊0.5×3cm 50 g		付)ボイルキャバツ キャバツ 短冊0.5×3cm 50 g		付)ボイルキャバツ キャバツ 短冊0.5×3cm 50 g		付)ボイルキャバツ キャバツ 短冊0.5×3cm 50 g	
白菜のコンソメ煮 白菜 短冊1×4cm 80 g じゃがいも 角(1cm) 10 g 人参 斜切(3mm) 5 g ショルダーベーコン 3 g 冷)カリンビネース 5 g 水 5 g コンソメ 1.2 g こしょう 混合、粉 0.05 g		切干大根の煮物 切干大根 10 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 10 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 4 g 水 40 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g		切干大根の煮物 切干大根 10 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 10 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 4 g 水 40 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g		切干大根の煮物 切干大根 10 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 10 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 4 g 水 40 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g		切干大根の煮物 切干大根 10 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 10 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 4 g 水 40 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g		切干大根の煮物 切干大根 10 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 10 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 4 g 水 40 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g		切干大根の煮物 切干大根 10 g 人参 短冊0.5×3(2mm厚) 10 g (冷)油揚げ 3 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 4 g 水 40 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g	
オクラのゴマ酢和え 冷)カラ 小口(5mm) 60 g 米酢 1.5 g 砂糖 0.3 g 薄口醤油 2 g すりごま(白) 1 g 冷)ささみほぐし身 10 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g	
オクラのゴマ酢和え 冷)カラ 小口(5mm) 60 g 米酢 1.5 g 砂糖 0.3 g 薄口醤油 2 g すりごま(白) 1 g 冷)ささみほぐし身 10 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g	
オクラのゴマ酢和え 冷)カラ 小口(5mm) 60 g 米酢 1.5 g 砂糖 0.3 g 薄口醤油 2 g すりごま(白) 1 g 冷)ささみほぐし身 10 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g	
オクラのゴマ酢和え 冷)カラ 小口(5mm) 60 g 米酢 1.5 g 砂糖 0.3 g 薄口醤油 2 g すりごま(白) 1 g 冷)ささみほぐし身 10 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ) 2 g 米酢 5 g 丸鶏ガラスープ 0.7 g ごま油 1 g 辛子・粉 0.1 g		春雨の中華和え はるさめ 10 g ◎きゅうり 千(2mm) 30 g 冷)錦糸卵 5 g か風味がボコ(500g) 10 g 砂糖 2 g 醤油(コイチ)			