

基本献立週間献立表②(常B)

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 200 g		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 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 皮なしウイナー 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							
		温野菜サラダ キャベツ 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 ごま油・ミドリツツグ 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 キャベツ 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		切干大根の煮物 ＊切干大根煮 ソフト 50 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				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(コイけ) 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							
		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		牛乳 牛乳 200 g		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					
										牛乳 牛乳 200 g					
<< 昼食 >>	0人	0人		0人		0人		0人		0人		0人			
		牛丼 ごはん 200 g 牛ロース スライス 80 g 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 60 g しょうが おろし 2 g 醤油(コイけ) 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 紅ショウガ 3 g		五目うどん 冷)うどん 150 g 鶏肝肉 皮なし 30g 60 g 食塩 0.2 g 料理用酒 5 g 人参(花)10g 10 g 干しいいたけ 5 g (冷)油揚げ 5 g 冷)おろし 10 g 冷)青ネギ カット 5 g 創味和風だし 10 g 水 150 g		チャーハン 精白米 88 g ロースハム 20 g 干しいいたけ 2 g 人参 ミジン切 10 g 玉ねぎ ミジン切 20 g 冷)液卵 30 g 冷)グリーンピース 7 g サラダ油 3 g ゴマ油 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(コイけ) 3 g 食塩 0.2 g		きのこパスタ マカロニ・スパゲティゆで 176 g サラダ油 0.5 g ショルダーベーコン 20 g きのこミックス 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							
		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(コイけ) 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 ◎キャベツ 千(3mm) 60 g ◎きゅうり 千(3mm) 10 g 食塩 0.2 g しらす干し 4 g グリーン油 2 g 砂糖 2.5 g 醤油(コイけ) 2 g 米酢 6 g 和風だし 顆粒 特 0.2 g プチトマト 10 g		ノオイルフレンチ ノオイルフレンチ 10ml 10 g							
		ひじきの煮物 芽ひじき(乾) 5 g 人参 短冊0.5×3(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(コイけ) 3 g かつお・昆布だし既 20 g 和風だし 顆粒 特 0.15 g		バナナ バナナ M 50 g		野菜のコンソメ煮 皮なしウイナー 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		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(コイけ) 4 g							
		すいか スイカ 75 g				すいか スイカ 75 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					
								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(コイけ) 4 g					
<< 夕食 >>	0人	0人		0人		0人		0人		0人		0人			
		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 g		ごはん ごはん 200 g					
		ローストチキン 鶏肝肉 80g 80 g フライドチキン・ズ・コング 0.8 g サラダ油 0.5 g		魚の甘酢あんかけ 骨なし 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(コイけ) 1 g 米酢 3 g トマトチャップ 5 g		鶏肉と野菜の旨煮 鶏肝肉 皮なし 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(コイけ) 5 g みりん 2 g 和風だし 顆粒 特 0.4 g		鮭のムニエル 骨なし 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							
		付)ビーマン汁 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		丸鶏ガラスープ 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		じゃが芋のごまみそ煮 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		付)レモン レモン くし型1/12 10 g							
		コールスローサラダ ◎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		南瓜の煮物 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(コイけ) 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		水菜のサラダ ◎カットレタス(2×2cm) 30 g ◎水菜 角(3cm) 15 g ◎玉ねぎ スライス(1mm)長さ3cm 5 g マゴイルカ大 7 g すりおろしたわだレ 1L 8 g つるりんこ 0.2 g		焼きなす 冷)焼きなす 80 g かつお昆布だし天 3 g 醤油(コイけ) 3 g 砂糖 1 g 米酢 2 g しょうが おろし 0.5 g							
		青梗菜の炒め煮 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(コイけ) 1.5 g 料理用酒 1 g		豆腐サラダ ◎カットレタス(2×2cm) 30 g 便利とうふサイコロ1kg 60 g トマト 角(1.5×1.5) 60 g ノオイル青じそ 1L(ケコ-) 8 g つるりんこ 0.4 g 花カツオ 0.5 g				豚汁 豚バラ スライス 10 g (冷)油揚げ 5 g 大根 斜切(3mm) 20 g さつまいも 斜切(1cm)皮なし 30 g 人参 斜切(2mm) 10 g しめじ バラ 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。