

基本献立週間献立表⑤(ほほえみ食)

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	
ごはん 特小		ごはん 特小		ごはん 特小		ごはん 特小		ごはん 特小		ごはん 特小		ごはん 特小	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
100 g		100 g		100 g		100 g		100 g		100 g		100 g	
オムレツ		炒り卵		さつまあげ		温泉卵		ふくさ焼き		ポテトソテー		肉団子と野菜の煮物	
旬鮮倶楽部プレート50		ふんわりいり卵		ミニさつまあげ減 17g		温泉卵		ふくさ焼き		じゃがいも 短冊1×4(5mm厚)		ミートボール・冷凍	
トマトケチャップ		30 g		ミニ特製だしわりしょうゆ		温泉卵たれ		30 g		玉ねぎ 斜切5mm(長さ4cm)		22.5 g	
2 g		5 g		3 g		1.5 g		切干大根の煮物		皮なしウイナー 23g		人参 斜切(5mm)	
サラダ(ポテト)		しらすのおろし和え		温野菜サラダ		野菜スープ煮		切干大根煮 ソフト		バター		水	
◎カットレタス(2×2cm)		しらす干し		キャベツ 短冊1×4cm		ブロッコリー 生		味噌汁(油揚げ)		0.5 g		5 g	
※ポテトサラダ		※おろし大根500		人参 短冊1×3(2mm厚)		キャベツ 短冊1×4cm		(冷)油揚げ		0.75 g		0.75 g	
だいず・水煮		3 g		2.5 g		15 g		玉ねぎ 短冊0.5×3cm		コンソメ		0.005 g	
5 g		3 g		5 g		20 g		冷)青ネギ カット		こしょう 混合、粉		0.1 g	
味噌汁(油揚げ)		味噌汁(豆腐)		ショルダーベーコン		玉ねぎ 短冊0.5×3cm		煮干しだし		洋野菜の吉野煮		ブロッコリー 生	
大根 短冊1×4(2mm厚)		豆腐木綿		ごま油・ミドレッシング 1L		人参 斜切(5mm)		100 g		カリフラワー(一口カット)		15 g	
(冷)油揚げ		30 g		食塩		皮なしウイナー 23g		8 g		人参 斜切(5mm)		5 g	
カットわかめ		玉ねぎ 短冊0.5×3cm		0.025 g		水		中みそ		エビ(ボイル)		5 g	
冷)青ネギ カット		15 g		0.01 g		コンソメ		牛乳		料理用酒		2.5 g	
煮干しだし		100 g		0.1 g		食塩		牛乳		みりん		1 g	
中みそ		8 g		味噌汁(豆腐)		こしょう 混合、粉		牛乳		醤油(コイけ)		1.5 g	
牛乳		豆腐木綿		味噌汁(豆腐)		バナナ		牛乳		かたくり粉		0.65 g	
牛乳		30 g		豆腐木綿		バナナ M		牛乳		しょうが おろし		0.15 g	
200 g		200 g		白菜 短冊0.5×3cm		バナナ M		牛乳		和風だし 顆粒 特		0.1 g	
200 g		200 g		冷)青ネギ カット		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		煮干しだし		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		味噌汁(豆腐)		30 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		なす 短冊0.5×3(5mm厚)		15 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		冷)青ネギ カット		3 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		煮干しだし		100 g	
200 g		200 g		中みそ		バナナ M		牛乳		中みそ		8	