

<予定献立表>

現場 :

献立種類 : 献立種類 4 (E1600)

表示期間 : 2018年01月28日 ~ 2018年02月03日

1月28日 (日)	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)
朝食 ■シュガーバターコップ *シュガーバターコップ 60g ■カリフラワーのマヨネーズ炒め *カリフラワー (冷) 40g *青ピーマン (冷) 10g *サラダ油 2g *マヨネーズ 10g *塩 適量 *白こしょう 適量 *ごま油 1g ■牛乳 *牛乳 200g	朝食 ■かに雑炊 *精白米 40g *カニフレーク (冷) 8g *卵 20g *和風だし (顆粒) 1g *うすくちしょうゆ 2g *塩 適量 ■なすのオイスターソース炒め *むきえび 10g *フライド茄子 (冷) 50g *いんげん豆カット (冷) 10g *塩 適量 *白こしょう 適量 *サラダ油 2g ■漬物 *青0ちゃん (カップ) 10g	朝食 ■ミニ朝食パン&ミニヨーグルト *ミニ食パン (ミルク) 30g *ミニヨーグルト 30g ■スクランブルエッグ *卵 50g *ミックスベジタブル 10g *剥き玉葱 20g *牛乳 5g *塩 適量 *こしょう (混合) 適量 *サラダ油 2g ■牛乳 *牛乳 200g	朝食 ■全粥 *精白米 50g ■平天炒め *平天 25g *いんげん豆カット (冷) 25g *剥き玉葱 20g *ごま油 20g *こいくちしょうゆ 3g *上白糖 2g *みりん 2g *料理酒 1g ■味噌汁 *キャベツ 25g *青ねぎ 3g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g	朝食 ■ロールパン50g *抹茶リング 60g ■じゃが芋のクリーム煮 *魚肉ソーセージ 10g *じゃがいも 20g *剥き玉葱 30g *ミックスベジタブル 10g *シチューの素 (ホワイト) 5g *チキンコンソメ 適量 *塩 適量 *白こしょう 適量 ■牛乳 *牛乳 200g	朝食 ■菜粥 *精白米 40g *刻み揚げ (冷) 2g *野菜漬 10g *しめじ 10g *和風だし (顆粒) 1g *うすくちしょうゆ 1g *塩 適量 ■いんげんのマヨネーズ炒め *スライスベーコン 5g *いんげん豆カット (冷) 45g *さつま芋 20g *マヨネーズ 8g *こいくちしょうゆ 1g ■漬物 *しば漬 10g	朝食 ■全粥 *精白米 50g ■れんごんの高菜炒め *シーチキンフレーク 10g *連根スライス (冷) 40g *いんげん豆カット (冷) 20g *高菜漬 5g *こいくちしょうゆ 1g *ごま油 2g *みりん 適量 ■味噌汁 *さつま芋 20g *青ねぎ 3g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g
昼食 ■御飯 *精白米 70g ■鮭の幽庵焼き *生鮭切身 (完全骨無) 60g *こいくちしょうゆ 2g *みりん 2g *ゆず果汁 2g *ゆず皮 (冷) 適量 *もやし 20g *にんじん 10g *ボン酢 3g ■がんもの煮物 (インゲン) *一ロがんも 30g *いんげん豆カット (冷) 20g *上白糖 2g *こいくちしょうゆ 3g *みりん 1g *出汁 25g ■ポテトサラダ *じゃがいも 35g *剥き玉葱 10g *きゅうり 5g *マヨネーズ 8g *塩 適量 *こしょう (混合) 適量 ■味噌汁 *はくさい 20g *笹がきごぼう (冷) 10g *白みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g	昼食 ■ゆかり御飯 *精白米 40g *ゆかり 適量 ■山菜そば *そば 133g *こいくちしょうゆ 10g *みりん 2g *出汁 100g *山菜水煮 20g *味付揚げ (三角) 15g *蒲鉾スライス (冷) 10g *青ねぎ (カット) 3g ■豚とれんごんの生姜炒め *豚肉モモ 20g *蓮根スライス (冷) 20g *グリーンピース (冷) 5g *しょうが (おろし) 1g *こいくちしょうゆ 2g *サラダ油 2g ■ちんげん菜の味噌マヨ和え *竹輪 (冷) 5g *青梗菜カット (冷) 45g *白みそ 2g *マヨネーズ 8g	昼食 ■御飯 *精白米 70g ■タンダリーチキン *鶏肉モモ 60g *塩 適量 *白こしょう 適量 *パプリカ (粉) 適量 *カレー粉 適量 *にんにく (おろし) 適量 *しょうが (おろし) 適量 *こいくちしょうゆ 1g *トマトケチャップ 5g *プレーンヨーグルト 15g *サラダ油 1g *プロッコリー (冷) 30g *サウザンアイランドドレッシング 3g ■大豆ひじき煮 *刻み揚げ (冷) 2g *ひじき 3g *にんじん 5g *きぬさや 5g *上白糖 2g *こいくちしょうゆ 3g *みりん 2g ■きゃべつの塩昆布和え *キャベツ 50g *塩昆布 3g *こいくちしょうゆ 適量 ■すまし汁 *だいこん 20g *青梗菜カット (冷) 10g *和風だし (顆粒) 1g *うすくちしょうゆ 1g *塩 適量	昼食 ■御飯 *精白米 70g ■チンジャオロース *牛モロシ細切り 50g *塩 適量 *白こしょう 適量 *しょうが (おろし) 適量 *こいくちしょうゆ 1g *料理酒 1g *片栗粉 5g *サラダ油 3g *青ピーマン (冷) 30g *菊水煮 千切り (缶) 15g *剥き玉葱 45g *オイスターソース 8g *上白糖 2g *こいくちしょうゆ 3g *白こしょう 適量 *料理酒 1g *片栗粉 2g *ごま油 適量 ■ちんげん菜のナムル *青梗菜カット (冷) 50g *にんじん 5g *こいくちしょうゆ 2g *ごま油 適量 *白すりごま 適量 ■ピーフンソテー *ピーフン 10g *はくさい 15g *しいたけ (冷) 5g *コンソメ (顆粒) 適量 *塩 適量 *黒こしょう 適量 *サラダ油 2g ■ワカメスープ *カットわかめ 適量 *青ねぎ (カット) 3g *中華スープの素 (シャンタン) 適量 *うすくちしょうゆ 1g *塩 適量 *白こしょう 適量 *白ごま 適量	昼食 ■祝い膳♪ ■赤飯 *精白米 55g *もち米 15g *あずき (乾) 7g *塩 適量 *料理酒 1g *黒ごま 適量 *塩 適量 ■揚げ豆腐と肉団子のおろし煮 *肉団子 (冷) 45g *ソフト豆腐 56g *小麦粉 6g *片栗粉 6g *大豆白絞油 10g *上白糖 5g *こいくちしょうゆ 5g *料理酒 3g *出汁 40g *大根 (おろし) 50g *フライド茄子 (冷) 30g *花形にんじん 10g *きぬさや 5g ■鮎の刺身 *マグロ (短冊刺身用) 50g *しそ 1g *練わさび 2g *たまりしょうゆ 5g ■春菊の柚子風味 *春菊 50g *和風だし (顆粒) 適量 *うすくちしょうゆ 2g *ゆず皮 (冷) 適量 ■赤だし (オクラ・うずまき鮎) *きざみオクラ (冷) 20g *うず巻きふ 1g *赤みそ 8g *出汁 120g	昼食 ■卵巻き寿司 *オムシート 15g *精白米 60g *上白糖 3g *塩 1g *酢 6g *かに蒲フレーク 10g *はんぺん 20g *ほうれん草カット (冷) 50g *しいたけ (冷) 10g *こいくちしょうゆ 2g *上白糖 2g *しょうが (甘酢漬) 10g ■五目豆 *だいず水煮 20g *だいこん 10g *蓮根スライス (冷) 10g *えだまめ (冷凍) 5g *にんじん 5g *上白糖 2g *こいくちしょうゆ 3g *みりん 2g *出汁 40g ■なすの味噌田楽 *フライド茄子 (冷) 50g *白みそ 5g *みりん 3g ■つみれ汁 *いわしつみれ 30g *かいわれ菜 3g *和風だし (顆粒) 1g *うすくちしょうゆ 1g *塩 適量	昼食 ■御飯 *精白米 70g ■えびフライ *エビフライ31/40 50g *大豆白絞油 6g *タルタルソース 10g *キャベツ 30g *フレンチドレッシング白 3g ■ごぼうサラダ *笹がきごぼう (冷) 40g *にんじん 5g *かいわれ菜 5g *焙煎ごまドレッシング 8g ■豚とプロッコリーの塩炒め *豚肉バラ 20g *プロッコリー (冷) 30g *鶏ガラスープ 適量 *塩 適量 *サラダ油 2g ■すまし汁 *こまつな (冷) 20g *うず巻きふ 1g *塩 適量 *料理酒 1g
夕食 ■御飯 *精白米 70g ■牛肉と大根の土手煮風 *牛コマ 50g *だいこん 100g *にんじん 10g *こんにゃく (黒) 10g *白ねぎ 5g *和風だし (顆粒) 1g *赤みそ 8g *上白糖 6g *みりん 2g *料理酒 2g *青ねぎ (カット) 3g ■そうめんチャンプルー *卵 15g *そうめん (乾) 8g *青ピーマン (冷) 10g *塩 適量 *こしょう (混合) 適量 *鶏ガラスープ 適量 *うすくちしょうゆ 適量 *サラダ油 2g ■こまつ菜の湯葉和え *こまつな (冷) 45g *平湯葉 適量 *うすくちしょうゆ 2g *みりん 適量 *和風だし (顆粒) 適量 ■すまし汁 *とろろこんぶ 適量 *うず巻きふ 1g *塩 適量 *和風だし (顆粒) 1g *うすくちしょうゆ 1g *料理酒 1g	夕食 ■御飯 *精白米 70g ■ワカサギの南蛮漬け *わかさぎ (冷凍) 50g *塩 適量 *片栗粉 5g *サラダ油 10g *剥き玉葱 20g *赤ピーマン (冷) 10g *青ピーマン (冷) 10g *上白糖 5g *酢 15g *上白糖 3g *酢 20g *こいくちしょうゆ 3g *出汁 30g ■プロッコリーのサラダ *シーチキンフレーク 10g *プロッコリー (冷) 35g *カーネルコーン (冷) 5g *サウザンアイランドドレッシング 8g ■さつま芋のレーズン煮 *さつま芋 45g *レーズン 5g *上白糖 5g *みりん 1g *塩 適量 ■味噌汁 *ほうれんそう (冷) 20g *しめじ 10g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g	夕食 ■御飯 *精白米 70g ■サワラの照り焼き *さわら骨無 60g *こいくちしょうゆ 5g *みりん 3g *サラダ油 20g *いんげん豆カット (冷) 2g *和風ゆず醤油ドレッシング 3g ■小松菜の中華炒め *竹輪 (冷) 5g *こまつな (冷) 45g *中華スープの素 (シャンタン) 適量 *塩 適量 *白こしょう 適量 *サラダ油 2g ■かぼちゃの胡麻まぶし *南瓜 40g *剥き玉葱 10g *白すりごま 適量 *こいくちしょうゆ 3g *みりん 1g *和風だし (顆粒) 適量 ■味噌汁 *刻み揚げ (冷) 2g *なす 20g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g	夕食 ■御飯 *精白米 70g ■豚もやし炒め *豚肉バラ 50g *もやし 70g *青ピーマン (冷) 20g *キャベツ 10g *青ねぎ 2g *中華スープの素 (シャンタン) 適量 *塩 適量 *こしょう (混合) 適量 *しょうが (おろし) 35g *こいくちしょうゆ 適量 *みりん 1g *サラダ油 3g ■カリフラワーのサラダ *カリフラワー (冷) 40g *きゅうり 5g *カーネルコーン (冷) 5g *サウザンアイランドドレッシング 8g ■はくさいの煮浸し *むきえび 5g *はくさい 45g *うすくちしょうゆ 3g *みりん 2g ■すまし汁 *そうめん (乾) 5g *糸みつば 3g *塩 適量 *和風だし (顆粒) 1g *うすくちしょうゆ 1g *料理酒 1g	夕食 ■御飯 *精白米 70g ■お好み焼き *豚肉バラ 40g *サラダ油 1g *キャベツ 120g *青ねぎ 5g *紅しょうが (千切り) 2g *お好み焼き粉 30g *天かす 5g *和風だし (顆粒) 適量 *卵 3g *サラダ油 2g *お好み焼きソース 10g *マヨネーズ 10g *あおのり 適量 *糸かつお 適量 ■だいこんのうすくち煮 *だいこん 45g *塩 適量 *うすくちしょうゆ 3g *料理酒 1g *出汁 30g *ゆず果汁 適量 *片栗粉 3g *きぬさや (冷) 5g ■ほうれん草のわさび和え *ほうれんそう (冷) 45g *しめじ 5g *うすくちしょうゆ 2g *みりん 適量 *和風だし (顆粒) 適量 *わさび (粉) 適量 ■味噌汁 *フライド茄子 (冷) 20g *にんじん 10g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g	夕食 ■御飯 *精白米 70g ■鶏の香味ソテー *鶏肉モモ 60g *塩 適量 *白こしょう 適量 *にんにく (おろし) 3g *料理酒 適量 *サラダ油 3g *もやし 20g *青ピーマン (冷) 10g *ボン酢 3g ■かぼちゃの煮物 *南瓜 50g *上白糖 2g *こいくちしょうゆ 2g *みりん 1g *出汁 25g ■コールスローサラダ *キャベツ 30g *剥き玉葱 10g *カーネルコーン (冷) 5g *にんじん 5g *サウザンアイランドドレッシング 8g ■味噌汁 *絹ごし豆腐 25g *青ねぎ 3g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g	夕食 ■御飯 *精白米 70g ■揚げ豆腐 (みぞれあん) *木綿豆腐 90g *卵 40g *にんじん 10g *きぬさや 10g *しいたけ (冷) 5g *上白糖 2g *こいくちしょうゆ 2g *塩 適量 *出汁 20g *片栗粉 2g *大根 (おろし) 40g ■ちんげん菜の中華炒め *スライスベーコン 5g *青梗菜カット (冷) 45g *中華スープの素 (シャンタン) 適量 *塩 適量 *白こしょう 適量 *サラダ油 3g *ごま油 適量 ■きゅうりの酢の物 *ちりめんじゃこ 2g *きゅうり 50g *カットわかめ 適量 *酢 5g *上白糖 3g *うすくちしょうゆ 1g *レモン果汁 2g ■味噌汁 *じゃがいも 20g *きざみオクラ (冷) 10g *みそ 8g *和風だし (顆粒) 1g