

献立予定(実施)表

(2021年 2月 1日～2021年 2月 7日)

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
朝食 ■・ミナパル 40g×2 食パン60g×2 ■・りんごジャム りんごジャム ■・野菜のソテー① 野菜のソテー(ベコン入り) グリーンピース ■・はちみつパンゼリー 740kcal(鉄入り) ■・牛乳1本 牛乳	朝食 ■・丸ロール 40×2 丸ロール80g ■・りんごジャム りんごジャム ■・バナナ(南瓜)① バナナの南瓜がら パセリ(概) ■・アセロラゼリー 740kcal(鉄入り) ■・牛乳1本 牛乳	朝食 ■・丸ロール 40×2 丸ロール80g ■・りんごジャム りんごジャム ■・バナナ(南瓜)① バナナの南瓜がら パセリ(概) ■・アセロラゼリー 740kcal(鉄入り) ■・牛乳1本 牛乳	朝食 ■・食パン120 食パン60g×2 ■・いちごジャム いちごジャム ■・バナナ(南瓜)① バナナの南瓜がら パセリ(概) ■・アセロラゼリー 740kcal(鉄入り) ■・牛乳1本 牛乳	朝食 ■・バナナ 90 ハニロール45g×2 ■・りんごジャム りんごジャム ■・トマト煮 野菜のソテー(ベコン入り) コーン ■・グレープゼリー ■・牛乳1本 牛乳	朝食 ■・ミナパル 40g×2 食パン60g×2 ■・はちみつパンゼリー 740kcal(鉄入り) ■・ほうれん草のソテー ほうれん草(ベコン入り) ■・アセロラゼリー 740kcal(鉄入り) ■・牛乳1本 牛乳	朝食 ■・食パン120 食パン60g×2 ■・いちごジャム いちごジャム ■・コーンサラダ ミナパル(ベコン入り) ■・フルーツlpc フルーツlpc(白)(小袋) ■・グレープゼリー ■・牛乳1本 牛乳
昼食 ■・和風スパゲティ スパゲティ むきえび あさりむき身 しめじ 玉葱 人参 チキンコンソメ こしよう 瀬口醤油 にんにく オリーブオイル ■・五目豆腐②1/2 絹ごし豆腐 ささみ(ミンチ) 生しいたけ チンゲン菜 玉葱 ごま油 純正 瀬口醤油 料理酒 ガラースープ(無塩) 片栗粉 ■・なすのお浸し① なす(焼きなす) 人参 味ぽん みりん風調味料 かつおだし ■・バナナ① バナナ	昼食 ■・鶏とレタスの炒飯 ごはん 焼豚 青菜 食塩 料理酒 ガラースープ(無塩) 生しいたけ 葱 サラダ油 上白糖 料理酒 ■・鶏の中巻炒め①1/2 鶏もも肉皮付き 片栗粉 サラダ油 ピーマン たけのこ水煎 玉葱 ガラースープ(無塩) 瀬口醤油 片栗粉 ごま油 純正 ■・辛子和え① チンゲン菜 えのき豆 瀬口醤油 かつおだし からし ■・中華スープ あさりむき身 わかめ	昼食 ■・米飯150g ごはん ■・焼き焼き風① 牛肉 焼き豆腐 生しいたけ 葱 サラダ油 瀬口醤油 上白糖 料理酒 ■・鶏の中巻炒め①1/2 鶏もも肉皮付き 片栗粉 サラダ油 ピーマン たけのこ水煎 玉葱 ガラースープ(無塩) 瀬口醤油 片栗粉 ごま油 純正 ■・辛子和え① チンゲン菜 えのき豆 瀬口醤油 かつおだし からし ■・中華スープ あさりむき身 わかめ	昼食 ■・米飯150g ごはん ■・豚肉の生巻炒め① 豚肉スライス 玉葱 生薑 瀬口醤油 みりん風調味料 片栗粉 サラダ油 黄ピーマン ■・煮豆腐(南瓜)② もめん豆腐 かぼちゃ 人参 薄口醤油 上白糖 鰹だし かつおだし ■・小松菜の胡麻和え② 小松菜 花かつお ちりめん ごま 瀬口醤油 ■・りんご① りんご ■・ジャョア(マスカット) ジャョア(マスカット)	昼食 ■・焼きそば ラーメン(冷凍) 豚もも肉スライス キャベツ 人参 玉葱 サラダ油 食塩 こしよう ■・焼きそばソース 青のり 花かつお ■・エビチリ② むきえび 料理酒 片栗粉 玉葱 エビチリの素 サラダ油 グリーンピース ■・ほうれん草のおかか和え ほうれん草 花かつお 瀬口醤油 みりん風調味料 かつおだし ■・ブレンゾーグルト ブレンゾーグルト ■・バナナ① バナナ	昼食 ■・米飯150g ごはん ■・牛肉の治部煮① もめん豆腐 瀬口醤油 牛肉 生しいたけ 片栗粉 玉葱 サラダ油 瀬口醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし ■・筑前煮① さといも れんこん こんにやく 人参 いんげん 上白糖 瀬口醤油 鰹だし みりん風調味料 かつおだし ■・もやしナムル 太もやし ローソクハム にら 生姜 鰹物酢 上白糖 薄口醤油 ごま油 純正	昼食 ■・米飯150g ごはん ■・鶏肉の照り焼き(特) 鶏もも肉皮付き 瀬口醤油 料理酒 みりん風調味料 赤ピーマン ピーマン 瀬口醤油 サラダ油 しめじ 瀬口醤油 サラダ油 ■・豆腐の卵あんかけ① もめん豆腐 鰹だし 青葱 卵 薄口醤油 みりん風調味料 鰹だし 片栗粉 ■・白菜の梅あえ 白菜 ちりめん 糸みつば うめひしお みりん風調味料 ■・バナナ① バナナ ■・バナナ① バナナ ■・バナナ① バナナ

<p>玉葱 20.00g ごま 0.10g 中華味 4.00g 水 110.00g 片栗粉 1.20g</p> <p>■・パイナップル① [冷] パイナップル 75.00g</p> <p>■・ピタサンドリウカ [冷] 一挙干菜 125.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・盛合せ焼司巻き5 [冷] ごはん 120.00g すし酢 6.00g 焼のり 2.00g 高野豆腐 4.00g *ランチ厚焼卵 500g 12.50g かんぴょう 2.00g 干しいたけ 2.00g きゅうり 12.50g 濃口醤油 5.00g みりん風調味料 2.00g プロッコリー 30.00g 食塩 0.10g</p> <p>■・盛合せ いなり2個 [冷] ごはん 60.00g すしあげ 28.00g すし酢 4.00g 上白糖 3.00g みりん風調味料 1.00g ごま 1.00g</p> <p>■・すまし汁 (湯葉) たけのこ水煮 20.00g 平ゆば 3.00g 糸みつば 3.00g ゆず 1.00g 変塩 0.20g 濃口醤油 1.50g 料理酒 1.50g 鰹だし 0.50g かつおだし 110.00g</p> <p>■・ドレッシング和え② [冷] キャベツ 70.00g とりささみ 15.00g /オイトリ減塩和風 8.00g</p> <p>■・餅分福豆 [冷] 餅分豆 8.00g</p> <p>■・プルーンゼリー [冷] プルーンゼリー(6入) 15.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・米飯150g [温] ごはん 150.00g</p> <p>■・フライ盛り合わせ [温] 白身フライ 35.00g 鶏むね肉なし 40.00g エビフライ 42.00g 揚げ油 6.00g キャベツ 30.00g</p> <p>■・白菜の煮物(常) [温] 白菜 60.00g 豆乳入りアチがんとも 20.00g 薄口醤油 3.00g 上白糖 2.00g みりん風調味料 1.00g 鰹だし 0.30g かつおだし 20.00g</p> <p>■・なます① [冷] 大根 40.00g 人参 25.00g きゅうり 5.00g あおぎり昆布 1.00g 穀物酢 4.00g 上白糖 2.00g 薄口醤油 3.00g</p> <p>■・丸ポーク [冷] 丸ぼうろ 19.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・ひつまぶし [温] ごはん 150.00g うなぎ焼焼き 60.00g 鶏糸卵 25.00g もみのり 1.00g 蒲焼きのたれ 5.00g</p> <p>■・味噌がけ① [温] なす(焼きなす) 30.00g 焼き豆腐 58.40g 田菜みそ 6.00g 料理酒 2.00g</p> <p>■・胡瓜の酢の物② [冷] きゅうり 50.00g わかめ 0.50g もずく 20.00g 穀物酢 4.00g 上白糖 2.00g ごま油 純正 1.00g</p> <p>■・すまし汁 [温] 平ゆば 1.00g 花葱 1.00g 青葱 5.00g 食塩 0.20g 薄口醤油 1.50g 料理酒 0.50g 鰹だし 110.00g かつおだし</p> <p>■・ウエハース [冷] チョコウエハース 13.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・麦ご飯150g [温] 押し麦 20.00g ごはん 110.00g</p> <p>■・鯖の煮付け① [温] サバ 80.00g 上白糖 3.00g 濃口醤油 6.00g 料理酒 1.00g 鰹だし 0.30g 生姜 1.00g 水 60.00g</p> <p>■・おひたし① [温] ほうれん草 40.00g 人参 1.00g ライトツナフレーク 15.00g 濃口醤油 2.00g サラダ油 1.00g</p> <p>■・野菜サラダ [冷] レタス 20.00g いんげん 40.00g ミニトマト 16.00g</p> <p>■・キャベツごま和え② [冷] キャベツ 50.00g とりささみ 30.00g 薄口醤油 3.00g ごま 2.00g</p> <p>■・すまし汁(団子)① [温] えび団子 28.00g 花葱 1.00g 糸みつば 3.00g 食塩 0.20g 薄口醤油 1.50g 料理酒 0.50g 鰹だし 110.00g かつおだし</p> <p>■・たまごせんべい [冷] たまごせんべい 5.00g</p> <p>■・プルーンゼリー [冷] プルーンゼリー(6入) 15.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・米飯150g [温] ごはん 150.00g</p> <p>■・ミートローフ [温] 合いミンチ 80.00g 食塩 0.10g こしょう 0.01g マヨネーズ 1.00g 玉葱 30.00g グリーンピース 5.00g じゃがいも 10.00g 人参 10.00g 卵 10.00g パン粉 5.00g プロッコリー 30.00g 真ビーマン 8.00g こしょう 0.01g サラダ油 1.00g</p> <p>■・ミートローフ用ソース [温] トマトケチャップ 10.00g 中濃ソース 3.00g</p> <p>■・南瓜の煮物① [温] かぼちゃ 60.00g 上白糖 1.00g みりん風調味料 1.50g 濃口醤油 1.50g 鰹だし 0.10g かつおだし 30.00g きぬさや 7.00g</p> <p>■・れんこんサラダ [冷] れんこん 45.00g *きのこミックス(冷凍) 20.00g 梅ノンドレ 7.00g</p> <p>■・コウジスゴ [温] 玉葱 20.00g 赤ビーマン 10.00g パセリ(乾) 0.01g チキンコンソメ 1.50g 水 110.00g</p> <p>■・丸ポーク [冷] 丸ぼうろ 19.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・ハヤシライス [温] ごはん 150.00g 牛もも肉スライス 50.00g 玉葱 70.00g 人参 30.00g マッシュルーム 20.00g ハヤシルー 20.00g 上白糖 0.50g 濃口醤油 2.00g トマトケチャップ 3.00g 水 80.00g</p> <p>■・おひたし① [温] ほうれん草 80.00g 人参 10.00g ライトツナフレーク 15.00g 濃口醤油 2.00g サラダ油 1.00g</p> <p>■・野菜サラダ [冷] レタス 20.00g いんげん 40.00g ミニトマト 16.00g</p> <p>■・キャベツごま和え② [冷] キャベツ 50.00g とりささみ 30.00g 薄口醤油 3.00g ごま 2.00g</p> <p>■・すまし汁(団子)① [温] えび団子 28.00g 花葱 1.00g 糸みつば 3.00g 食塩 0.20g 薄口醤油 1.50g 料理酒 0.50g 鰹だし 110.00g かつおだし</p> <p>■・たまごせんべい [冷] たまごせんべい 5.00g</p> <p>■・プルーンゼリー [冷] プルーンゼリー(6入) 15.00g</p>	<p>夕食</p> <p>■・マシゴ① [冷] マシゴ 75.00g</p> <p>■・ジョア(マスカット) [冷] ジョア(マスカット) 125.00g</p>	<p>一挙干菜 125.00g</p>
---	--	--	---	---	---	--	---	---------------------

献立予定(実施)表

(2021年 2月 2日~2021年 2月 2日)

2月 2日 (火)					
昼食					
■ 米飯 150g	[温]	150.00g			
ごはん					
■ ステーキ	[温]				
・和牛 ランプ (脂身付)		100.00g			
食塩		1.00g			
こしょう		0.01g			
サラダ油		3.00g			
*ステーク辛醬油		20.00g			
スナックエンドウ		30.00g			
人参		40.00g			
上白糖		2.00g			
無塩バター		2.00g			
なす (揚げ)		40.00g			
オリーブオイル		1.00g			
食塩		0.50g			
■ ・海老のジエノバ風	[温]				
むきえび		40.00g			
エリンギ		30.00g			
赤ピーマン		20.00g			
黄ピーマン		20.00g			
パジル (粉)		0.20g			
食塩		0.50g			
こしょう		0.01g			
オリーブオイル		2.00g			
■ ・サラダ	[冷]				
みず菜		20.00g			
リーフレタス		20.00g			
ミニトマト		16.00g			
れんこん		10.00g			
揚げ油		2.00g			
■ ・和風ドレッシング	[冷]	10.00g			
■ ・コンソメスープ	[温]				
玉葱		15.00g			
コン		10.00g			
チキンコンソメ		3.00g			
こしょう		0.01g			
水		150.00g			
パセリ (乾)		0.10g			
■ ・デザート	[冷]				
キャラメルケーキ		31.90g			
777 果糖レザーク		32.50g			
りんご		75.00g			
キウイフルーツ		50.00g			
オレンジ		75.00g			
■ ・紅茶	[冷]				
紅茶 (パック)		1.00g			
*スティックシュガー		6.00g			

献立予定(実施)表

(2021年 2月 1日~2021年 2月 7日)

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
朝食 (A) ◆・ミナロール 40g×2 ミネラルロール 40g ◆・りんごジャム りんごジャム ◆・コンソメ煮② キャベツ 玉葱 グリーンピース チキンコンソメ 水 ◆・牛乳1本 牛乳	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・いちごジャム いちごジャム ◆・グリンパ(南瓜)① ホウレン草の南瓜グラッセ パセリ(乾) ◆・牛乳1本 牛乳	朝食 (A) ◆・丸ロール 40×2 丸ロール80g ◆・りんごジャム りんごジャム ◆・クランブル① スクランブルエッグ 玉葱 人参 グリーンピース ◆・牛乳1本 牛乳	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・いちごジャム いちごジャム ◆・ピザ・ミナロール ピザ・ミナロール ◆・マヨネーズpc マヨネーズ(小袋) ◆・牛乳1本 牛乳	朝食 (A) ◆・ハニロール 90 ハニロール45g×2 ◆・りんごジャム りんごジャム ◆・キャベツのトマト煮 キャベツ 人参 チキンコンソメ トマトピューレ パセリ(乾) ◆・牛乳1本 牛乳	朝食 (A) ◆・ミナロール 40g×2 ミネラルロール 40g ◆・はちみつ&マーガリン はちみつ&マーガリン ◆・ソテー⑤ ほうれん草 玉葱 コーン チキンコンソメ オリーブオイル ◆・牛乳1本 牛乳	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・いちごジャム いちごジャム ◆・コーンサラダ ミナロール(ホウレン草) ◆・マヨネーズpc マヨネーズハーフ小袋 ◆・牛乳1本 牛乳
昼食 ◆・コンソメ煮② キャベツ 玉葱 グリーンピース チキンコンソメ 水 ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・コンソメ煮② キャベツ 玉葱 グリーンピース チキンコンソメ 水	◆・味噌汁一椀 ほうれん草 うずまき莖 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・かつおふりかけ かつお風味ふりかけ ◆・高野とEiの卵とし 高野豆腐と海老の卵とし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・コンソメ煮② キャベツ 玉葱 グリーンピース チキンコンソメ 水	◆・味噌汁一椀 おつゆ 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・クランブル② スクランブルエッグ	◆・味噌汁一椀大根 大根 大根の葉 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・鯛味噌 たいみそ ◆・だし巻き だし巻きたまご	◆・味噌汁一南瓜 かぼちゃ(皮とり) 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・クランブル① スクランブルエッグ	◆・味噌汁一白煮① 白煮 人参 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・鯛味噌 たいみそ ◆・ゆで卵 ゆで卵	◆・味噌汁一さつま芋① さつま芋皮とり 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・鯛味噌 たいみそ ◆・オムレツ プレーンオムレツ
夕食 ◆・五目豆腐② 納こし豆腐 ささみ(ミンチ) 生しいたけ チンゲン菜 玉葱 ごま油 純正 醤油 料理酒 水 片栗粉	◆・すき焼き③ 牛肉 焼き豆腐 生しいたけ マンゴリー 玉葱 カラダ油 醤油 料理酒 水 片栗粉	◆・鶏団子の野菜あん① ささみ(ミンチ) もめん豆腐 卵 玉葱 人参 カラダ油 片栗粉 水	◆・鶏肉の蒲げ焼き① 鶏もも肉皮付き 玉葱 鰹だし みりん風調味料 料理酒 人参 醤油 水	◆・えびマヨ① むきえび 片栗粉 玉葱 カラダ油 マヨネーズハーフ トマトケチャップ 上白糖 グリーンピース	◆・牛肉の治部煮① もめん豆腐 鰹だし 醤油 牛肉 生しいたけ 片栗粉 玉葱 カラダ油 醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし	◆・チキンロール 鶏もも肉(ミンチ) 人参 玉葱 グリーンピース 卵白 片栗粉 片栗粉 醤油 上白糖 鰹だし
◆・煮物(カリアワー)① カリアワー 薄口醤油 みりん風調味料 かつおだし	◆・煮物(南瓜)② かぼちゃ 人参 薄口醤油 上白糖 鰹だし かつおだし	◆・煮豆腐(南瓜)② もめん豆腐 かぼちゃ 人参 薄口醤油 上白糖 鰹だし かつおだし	◆・煮豆腐(南瓜)② もめん豆腐 かぼちゃ 人参 薄口醤油 上白糖 鰹だし かつおだし	◆・じゃがいも 玉葱 サラダ油 マヨネーズハーフ 上白糖 グリーンピース	◆・じゃがいも 玉葱 サラダ油 みりん風調味料 鰹だし かつおだし	◆・豆腐の卵あんかけ① もめん豆腐 鰹だし 青葱 卵 薄口醤油

<p>■・なすのお浸し なす(焼きなす) 人参 薄口醤油 上白糖 かつおだし</p>	<p>サラダ油 ■・和え物① 小松菜 ごま 薄口醤油</p>	<p>みりん風調味料 3.00g</p>	<p>■・小松菜の胡麻和え① [冷] 小松菜 ごま 薄口醤油</p>	<p>■・菜し草のおかか和え [冷] かつおだし ほうれん草 花かつお みりん風調味料 かつおだし</p>	<p>上白糖 薄口醤油 鰹だし みりん風調味料 かつおだし</p>	<p>みりん風調味料 鰹だし かつおだし 片栗粉 ■・白菜胡麻和え 白菜 ねりごま ごま 上白糖 薄口醤油</p>
<p>■・赤魚の煮付け① アカラダ 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし 水 人参 薄口醤油 みりん風調味料</p>	<p>■・焼き魚① カラスガレイ 食塩 いんげん 人参 薄口醤油 ■・すまし汁① 平ゆば ゆず 食塩 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし</p>	<p>■・かに玉あんかけ 卵 玉葱 かにかま 生しいたけ 人参 絹ごし豆腐 サラダ油 上白糖 薄口醤油 ガラスープ(無塩) 水 片栗粉 青菜 ■・すまし汁① 人参 大根 しめじ 食塩 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし</p>	<p>■・香味焼き① アワラ 青葱 薄口醤油 みりん風調味料 料理酒 ごま さつま芋 ■・白菜の煮物③ 白菜 焼竹輪 薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし</p>	<p>■・鶏の煮付け① スケソウダラ 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし 水 大根 薄口醤油 かつおだし ■・すまし汁(湯葉)① 平ゆば 花巻 糸みつば 食塩 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし</p>	<p>■・鯖の煮付け① アサギ 人参 薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 かつおだし</p>	<p>■・米飯180g ごはん ■・蒸し 人参 薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 かつおだし</p>
<p>■・南瓜の煮物① かぼちゃ 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 鰹だし きぬさや ■・なたね和え① ほうれん草 薄口醤油 卵 サラダ油</p>	<p>■・おおかか和え① キャベツ 花かつお 薄口醤油 ■・節分一口 五子一口(Ca入) ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・和え物(大根) 大根 人参 きゅうり 薄口醤油 鰹だし かつおだし</p>	<p>■・味噌がけ① なす(焼きなす) 焼き豆腐 田菜みそ 料理酒 ■・胡瓜の和え物① きゅうり わかめ 薄口醤油 ■・バナナ① バナナ ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・菜し草の刈り煮① 鶏もも肉(皮付き) クッキングワイン(白) マッシュルーム 人参 玉葱 ホワイトソース 牛乳 Gアスパラ 無塩バター チキンコンソメ ■・すまし汁(湯葉)① 平ゆば 花巻 糸みつば 食塩 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし</p>	<p>■・キャベツごま和え② [冷] キャベツ とりさきみ 薄口醤油 ごま ■・りんご① りんご ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・米飯180g ごはん ■・蒸し 人参 薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 かつおだし</p>
<p>■・フルーツポンチ① 真蜂蜜 ぶどう缶詰 りんご チエリー缶詰 ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・トマト和え(夕) じゃがいも スパックエンドウ ライツツナフレーク マヨネーズ ■・りんご缶 りんご ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・マンゴー① マンゴー ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・マンゴー① マンゴー ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・マンゴー① マンゴー ■・牛乳1本 牛乳</p>	<p>■・米飯180g ごはん ■・蒸し 人参 薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 かつおだし</p>

献立予定(実施)表

(2021年 2月 1日～2021年 2月 7日)

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・りんごジャム いちごジャム ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・コンソメ煮② キャベツ アスパラ アスパラ 人参 ◆・青じそ(シソ体)PC シソ体(小袋) ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉) (B) ◆・味噌汁一芋① じゃがいも 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・コンソメ煮② キャベツ 玉葱 グリーンピース チキンコンソメ 水 ◆・はちみつパンゼリー はちみつパンゼリー(袋入り) (B) ◆・味噌汁一芋① じゃがいも 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・コンソメ煮② キャベツ 玉葱 グリーンピース チキンコンソメ 水 ◆・はちみつパンゼリー はちみつパンゼリー(袋入り)	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・いちごジャム いちごジャム ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・サラダ② ブロッコリー アスパラ 人参 ◆・青じそ(シソ体)PC シソ体(小袋) ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉) (B) ◆・味噌汁一芋① じゃがいも 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・高野煮付け 高野豆腐 人参 むきえび 濃口醤油 上白糖 鰹だし ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉) (B) ◆・味噌汁一芋① じゃがいも 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・高野煮付け 高野豆腐 人参 むきえび 濃口醤油 上白糖 鰹だし ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉) (B) ◆・味噌汁一芋① じゃがいも 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・高野煮付け 高野豆腐 人参 むきえび 濃口醤油 上白糖 鰹だし ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉)	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・いちごジャム いちごジャム ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・ピッツァミックス ピッツァミックス ◆・青じそ(シソ体)PC シソ体(小袋) ◆・グレープゼリー グレープゼリー (B) ◆・味噌汁一葉大根① 大根 大根の葉 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・調味噌 たいみそ ◆・香葉と湯葉の煮浸し 京風香葉とゆばの煮浸し ◆・グレープゼリー グレープゼリー	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・りんごジャム りんごジャム ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・キャベツのトマト煮 キャベツ 人参 チキンコンソメ トマトピューレ パセリ(乾) ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉) (B) ◆・味噌汁一南瓜 かぼちゃ(皮とり) 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・のり佃煮 のり佃煮 ◆・キャベツのトマト煮 キャベツ 人参 チキンコンソメ トマトピューレ パセリ(乾) ◆・ワトガ(洋粉) ワトガ(洋粉)	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・マーマレード マーマレード ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・コンソメ煮 鶏むね肉皮なし ほうれん草 玉葱 人参 チキンコンソメ ◆・アセロラゼリー アセロラゼリー(袋入り) (B) ◆・味噌汁一白菜① 白菜 人参 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・梅びしお うめびしお ◆・コンソメ煮 鶏むね肉皮なし ほうれん草 玉葱 人参 チキンコンソメ ◆・アセロラゼリー アセロラゼリー(袋入り)	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・りんごジャム りんごジャム ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・コンソメ煮 鶏むね肉皮なし ほうれん草 玉葱 人参 チキンコンソメ ◆・アセロラゼリー アセロラゼリー(袋入り) (B) ◆・味噌汁一白菜① 白菜 人参 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・梅びしお うめびしお ◆・コンソメ煮 鶏むね肉皮なし ほうれん草 玉葱 人参 チキンコンソメ ◆・アセロラゼリー アセロラゼリー(袋入り)	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g×1 ◆・いちごジャム いちごジャム ◆・スキムミルク スキムミルク ◆・シユガー *ステイックシユガー 6 ◆・コンソメ煮 鶏むね肉皮なし ほうれん草 玉葱 人参 チキンコンソメ ◆・アセロラゼリー アセロラゼリー(袋入り) (B) ◆・味噌汁一さつま芋① さつま芋皮とり 玉葱 合わせ味噌(白) 鰹だし かつおだし ◆・調味噌 たいみそ ◆・コンソメ煮 鶏むね肉皮なし ほうれん草 玉葱 人参 チキンコンソメ ◆・アセロラゼリー アセロラゼリー(袋入り)
昼食 ■米飯200g ごはん ■・五目豆腐③ 絹こし豆腐 ささみ(ミンチ) むきえび 生しいたけ チンゲン菜 玉葱 20.00g 35.00g 30.00g 20.00g 50.00g 20.00g	昼食 ■米飯200g ごはん ■・すき焼き風(鶏)② 鶏むね肉皮なし 焼き豆腐 生しいたけ マロニー 葱 濃口醤油 60.00g 58.00g 20.00g 10.00g 20.00g 20.00g	昼食 ■米飯200g ごはん ■・鶏団子の野菜あん③ ささみ(ミンチ) もめん豆腐 卵白 玉葱 人参 カラスーブ(無塩) 60.00g 40.00g 10.00g 30.00g 10.00g 5.00g	昼食 ■米飯200g ごはん ■・鶏肉の漬け焼き② 鶏むね肉皮なし 玉葱 濃口醤油 みりん風調味料 料理酒 人参 60.00g 50.00g 3.00g 1.50g 2.00g 20.00g	昼食 ■米飯200g ごはん ■・卵白蒸し(エビ)① 卵白 むきえび グリーンピース 濃口醤油 鰹だし かつおだし 60.00g 30.00g 5.00g 3.00g 0.10g 90.00g	昼食 ■米飯200g ごはん ■・治部煮(鶏)① もめん豆腐 濃口醤油 鶏むね肉皮なし 片栗粉 玉葱 サラダ油 76.00g 1.00g 60.00g 35.00g 0.50g	昼食 ■米飯200g ごはん ■・ササリ(ささみ)① ささみ(ミンチ) 人参 玉葱 グリーンピース 卵白 パン粉 80.00g 20.00g 20.00g 5.00g 5.00g 8.00g

薄口醤油 料理酒 水 片栗粉	1.60g 0.70g 5.00g 25.00g 3.00g
■・煮物(ナツメグ)① カリフラワー 薄口醤油 みりん風調味料 かつおだし	[温] 60.00g 2.00g 2.00g 30.00g
■・なすのお浸し① なす(焼きなす) 人参 味噌 みりん風調味料 かつおだし	[冷] 70.00g 20.00g 2.50g 0.50g 5.00g

薄口醤油 片栗粉 水	3.00g 3.00g 50.00g
■・煮物(茄子ちくわ) なす(焼きなす) 焼竹輪 人参 薄口醤油 料理酒 上白糖 かつおだし	[温] 40.00g 30.00g 3.00g 3.00g 2.00g 2.00g 20.00g
■・辛子和え① チンゲン菜 えのき豆 薄口醤油 かつおだし	[冷] 80.00g 20.00g 2.50g 4.00g 0.50g

薄口醤油 片栗粉 水	2.00g 95.00g 30.00g 16.00g 3.00g 3.00g 0.10g 20.00g
■・煮豆腐(南瓜)② もめん豆腐 かぼちや 人参 焼竹輪 薄口醤油 みりん風調味料 上白糖 鰹だし かつおだし	[温] 40.00g 15.00g 20.00g 3.50g 1.20g 30.00g
■・小松菜の胡麻和え① 小松菜 ごま 薄口醤油	[冷] 80.00g 1.00g 3.00g

薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし	4.00g 1.00g 1.00g 0.20g 20.00g
■・じゃが煮(竹輪) じゃがいも 玉葱 人参 焼竹輪 薄口醤油 みりん風調味料 上白糖 鰹だし かつおだし	[温] 40.00g 20.00g 15.00g 30.00g 3.50g 2.50g 1.20g 30.00g
■・材以草のおかか和え① ほうれん草 花かつお 薄口醤油 みりん風調味料 かつおだし	[冷] 80.00g 0.50g 3.00g 1.00g 1.00g

薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし	3.00g 1.00g 1.00g 0.10g 0.10g
■・豆腐の卵白あんかけ もめん豆腐 鰹だし 青葱 卵白 薄口醤油 みりん風調味料 かつおだし	[温] 47.50g 0.10g 3.00g 10.00g 1.00g 2.00g 0.10g 30.00g 1.50g
■・白菜胡麻和え 白菜 ねりごま ごま 上白糖 薄口醤油	[冷] 70.00g 6.00g 1.00g 1.00g 1.00g

薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし	4.00g 1.00g 1.00g 0.20g 20.00g
■・もやし酢の物① もやし 人参 にら 生姜 ごま 松物酢 上白糖 薄口醤油 ごま油 純正	[冷] 5.00g 90.00g 1.00g 0.50g 5.00g 1.00g 1.00g 1.00g 0.50g

片栗粉 薄口醤油 上白糖 鰹だし	3.00g 1.00g 1.00g 0.10g
■・赤魚の煮付け① アカウオ 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし 水 人参 薄口醤油 みりん風調味料	[温] 80.00g 2.50g 5.00g 2.00g 0.30g 50.00g 21.00g 0.60g 1.00g
■・南瓜の煮物① かぼちや 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし きぬさや	[温] 60.00g 1.00g 1.50g 0.10g 30.00g 7.00g
■・和え物(ねりごま) ほうれん草 ねりごま ごま 薄口醤油	[冷] 70.00g 5.00g 1.00g 2.50g
■・フルーツポンチ①	[冷] 2.50g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・赤魚の煮付け① アカウオ 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし 水 人参 薄口醤油 みりん風調味料	[温] 80.00g 2.50g 5.00g 2.00g 0.30g 50.00g 21.00g 0.60g 1.00g
■・南瓜の煮物① かぼちや 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし きぬさや	[温] 60.00g 1.00g 1.50g 0.10g 30.00g 7.00g
■・和え物(ねりごま) ほうれん草 ねりごま ごま 薄口醤油	[冷] 70.00g 5.00g 1.00g 2.50g
■・フルーツポンチ①	[冷] 2.50g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・焼きそば 焼そば 高野豆腐 人参 かにかま 干しいたけ きゅうり 薄口醤油 上白糖 鰹だし	[温] 60.00g 30.00g 20.00g 10.00g 10.00g 15.00g 0.50g 1.00g 2.00g 2.00g
■・すまし汁(節分) たけのこ水煮 糸みつば ゆず 食塩 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし	[温] 20.00g 3.00g 1.00g 0.20g 1.50g 1.50g 30.00g 7.00g
■・おかか和え② キャベツ とりさきみ 花かつお 薄口醤油	[冷] 70.00g 15.00g 1.00g 3.00g
■・和え物(ナツメグ)	[冷] 2.50g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・香味焼き⑥ サワラ 青葱 薄口醤油 みりん風調味料 料理酒 ごま さつま芋	[温] 60.00g 5.00g 3.00g 3.00g 1.50g 1.00g 40.00g
■・白菜の煮物③ 白菜 焼竹輪 薄口醤油 上白糖 みりん風調味料 鰹だし かつおだし	[温] 80.00g 20.00g 20.00g 3.00g 2.00g 0.30g 20.00g
■・なます① 大根 人参 きゅうり あおぎり昆布 松物酢 上白糖 薄口醤油	[冷] 40.00g 25.00g 5.00g 1.00g 4.00g 2.00g 3.00g
■・フルーツ盛り合わせ	[冷] 2.00g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・蒸し鶏の洋風あん① ささみ チキンコンソメ こしょう クッキングワイン(白) マッシュルーム 人参 玉葱 チキンコンソメ 水 片栗粉 アスパラ チキンコンソメ	[温] 60.00g 0.50g 0.10g 3.00g 5.00g 10.00g 20.00g 2.00g 50.00g 5.00g 30.00g 0.10g
■・味噌がけ③ 焼き豆腐 長芋 料理酒	[温] 58.40g 50.00g 6.00g 2.00g
■・胡瓜の酢の物③ きゅうり わかめ もずく 松物酢 薄口醤油 上白糖	[冷] 50.00g 0.50g 20.00g 4.00g 4.00g 2.00g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・鶏の煮付け① スケソウダラ 上白糖 みりん風調味料 薄口醤油 料理酒 鰹だし 水 大根 薄口醤油 かつおだし	[温] 80.00g 2.50g 4.00g 8.50g 2.00g 0.30g 80.00g 40.00g 1.00g 5.00g
■・すまし汁(団子)① えび団子 花麩 糸みつば 食塩 薄口醤油 料理酒 鰹だし かつおだし	[温] 28.00g 1.00g 3.00g 0.20g 1.50g 1.50g 0.50g 110.00g
■・サバと昆布和え① キャベツ 塩昆布(細切り) 薄口醤油 ごま	[冷] 80.00g 1.30g 4.00g 2.00g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・煮魚 カラスガレイ 食塩 フロコロー	[温] 80.00g 0.10g 40.00g
■・醤油pc 減塩醤油パック	[冷] 5.00g
■・材以草の豆乳煮 ほうれん草 人参 食塩 チキンコンソメ 調整豆乳 片栗粉	[温] 80.00g 10.00g 0.20g 1.50g 50.00g 1.00g
■・煮じゃが芋団子みた じゃがいも 小麦粉(薄力) 卵白 薄口醤油 上白糖 片栗粉	[冷] 80.00g 5.00g 5.00g 5.00g 5.00g 5.00g
■・マンゴー① マンゴー	[冷] 75.00g

■・米飯200g ごはん	[温] 200.00g
■・煮魚 カラスガレイ 食塩 フロコロー	[温] 80.00g 0.10g 40.00g
■・醤油pc 減塩醤油パック	[冷] 5.00g
■・材以草の豆乳煮 ほうれん草 人参 食塩 チキンコンソメ 調整豆乳 片栗粉	[温] 80.00g 10.00g 0.20g 1.50g 50.00g 1.00g
■・煮じゃが芋団子みた じゃがいも 小麦粉(薄力) 卵白 薄口醤油 上白糖 片栗粉	[冷] 80.00g 5.00g 5.00g 5.00g 5.00g 5.00g
■・マンゴー① マンゴー	[冷] 75.00g

黄桃缶詰 ぶどう缶詰 リんご チェリー缶詰	30.00g 20.00g 20.00g 5.00g	前分豆	8.00g	スナックエンドウ 瀬口醤油 こま ■・キウイ① キウイフルーツ	70.00g 3.00g 0.50g [冷] 75.00g	マンゴー 洋梨缶詰	50.00g 50.00g	■・バナナ① バナナ	[冷] 100.00g	■・パイナップル① パイナップル	[冷] 75.00g
--------------------------------	-------------------------------------	-----	-------	---	---	--------------	------------------	---------------	----------------	---------------------	---------------

献立予定(実施)表

(2021年 2月 1日 ~ 2021年 2月 7日)

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)	
朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・サラダ② アサダ [冷] 40.00g 6アスパラ 40.00g 6アスパラ 40.00g 人参 20.00g ◆・青じそ(ノオイ)pc アサダ [冷] 10.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・バナナ② バナナ [冷] 75.00g (B) ◆・味噌汁-芋① ほうれん草 20.00g 玉葱 10.00g うずまき葱 8.00g 合わせ味噌(白) 1.00g 麩だし 110.00g かつおだし 110.00g ◆・ゆで卵 ゆで卵 [冷] 50.00g ◆・コンソメ煮② キャベツ 40.00g 玉葱 20.00g グリーンピース 5.00g チキンコンソメ 1.00g 水 10.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・キウイ① キウイフルーツ [冷] 75.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・サラダ② アサダ [冷] 40.00g 6アスパラ 40.00g 6アスパラ 40.00g 人参 20.00g ◆・青じそ(ノオイ)pc アサダ [冷] 10.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・バナナ② バナナ [冷] 75.00g (B) ◆・味噌汁-芋① ほうれん草 20.00g 玉葱 10.00g うずまき葱 8.00g 合わせ味噌(白) 1.00g 麩だし 110.00g かつおだし 110.00g ◆・ゆで卵 ゆで卵 [冷] 50.00g ◆・コンソメ煮② キャベツ 40.00g 玉葱 20.00g グリーンピース 5.00g チキンコンソメ 1.00g 水 10.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・キウイ① キウイフルーツ [冷] 75.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・サラダ① アサダ [冷] 40.00g 6アスパラ 40.00g 人参 20.00g ◆・青じそ(ノオイ)pc アサダ [冷] 10.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・マンゴー① マンゴー [冷] 75.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・バナナ② バナナ [冷] 75.00g (B) ◆・味噌汁-菜大根① 大根 30.00g 大根の葉 15.00g 合わせ味噌(白) 1.00g 麩だし 110.00g かつおだし 110.00g ◆・だし巻き② だし巻きたまご [温] 60.00g ◆・春菊と湯葉の煮浸し 春菊 [温] 80.00g 京風春菊とゆばの煮びたし 80.00g ◆・パイナップル① パイナップル [冷] 40.00g ◆・パイナップル パイナップル [冷] 10.00g ◆・マンゴー マンゴー [冷] 16.00g ◆・高野と比の卵とし 高野豆腐と海老の卵とし [温] 80.00g ◆・バナナ② バナナ [冷] 50.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・ピーズ・ミックス ピーズ ミックス [冷] 61.00g 人参 10.00g チキンコンソメ 20.00g トマトピューレ 0.01g パセリ(乾) 0.01g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・キウイ① キウイフルーツ [冷] 75.00g (B) ◆・味噌汁-南瓜 かぼちゃ(皮とり) [温] 20.00g 玉葱 10.00g 合わせ味噌(白) 8.00g 麩だし 1.00g かつおだし 110.00g ◆・アスパラ・アスパラ アスパラ [温] 50.00g ◆・キャベツのトマト煮 キャベツ [温] 50.00g 人参 10.00g チキンコンソメ 20.00g トマトピューレ 0.01g パセリ(乾) 0.01g ◆・キウイ① キウイフルーツ [冷] 75.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・ソテー⑤ ほうれん草 [温] 50.00g 玉葱 20.00g コーン 5.00g チキンコンソメ 0.20g オリーブオイル 3.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・オレンジ① オレンジ [冷] 75.00g (B) ◆・味噌汁-白菜① 白菜 [温] 30.00g 人参 15.00g 合わせ味噌(白) 8.00g 麩だし 1.00g かつおだし 110.00g ◆・ゆで卵 ゆで卵 [冷] 50.00g ◆・ソテー⑤ ほうれん草 [温] 50.00g 玉葱 20.00g コーン 5.00g チキンコンソメ 0.20g オリーブオイル 3.00g ◆・オレンジ オレンジ [冷] 75.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・コーンサラダ ミニトマト [温] 50.00g 人参 20.00g ◆・減塩フレッド・レタック① クレーミー小袋(ノオイ) [冷] 5.00g クレーミー小袋(ノオイ) 10.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・バナナ② バナナ [冷] 50.00g (B) ◆・味噌汁-さつま芋① さつま芋皮とり [温] 20.00g 玉葱 10.00g 合わせ味噌(白) 8.00g 麩だし 1.00g かつおだし 110.00g ◆・コーンサラダ ミニトマト [冷] 44.00g ◆・減塩フレッド・レタック① クレーミー小袋(ノオイ) [冷] 10.00g ◆・コンビオムレツ コンビオムレツ [温] 40.00g ◆・バナナ② バナナ [冷] 50.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・ソテー⑤ ほうれん草 [温] 50.00g 玉葱 20.00g コーン 5.00g チキンコンソメ 0.20g オリーブオイル 3.00g ◆・牛乳1本 牛乳 [冷] 200.00g ◆・オレンジ① オレンジ [冷] 75.00g (B) ◆・味噌汁-白菜① 白菜 [温] 30.00g 人参 15.00g 合わせ味噌(白) 8.00g 麩だし 1.00g かつおだし 110.00g ◆・ゆで卵 ゆで卵 [冷] 50.00g ◆・ソテー⑤ ほうれん草 [温] 50.00g 玉葱 20.00g コーン 5.00g チキンコンソメ 0.20g オリーブオイル 3.00g ◆・オレンジ オレンジ [冷] 75.00g	朝食 (A) ◆・食パン90 食パン90g x 1 [温] 90.00g ◆・マーガリン マーガリン [冷] 8.00g ◆・エビチリ③ むきえび [温] 100.00g 料理酒 2.00g 片栗粉 8.00g 玉葱 40.00g エビチリの葉 30.00g サラダ油 3.00g グリーンピース 5.00g ◆・炒め煮(厚揚げ)③ 厚揚げ [温] 40.00g
昼食 ◆・麻婆豆腐 納めし豆腐 鶏もも肉(ミンチ) 玉葱 生しいたけ 青葱 サラダ油 赤出し チンメンジャン [温] 80.00g [温] 40.00g [温] 50.00g [温] 10.00g [温] 10.00g [温] 5.00g [温] 2.50g [温] 2.00g ◆・すき焼き風⑥ 牛肉 50.00g 焼き豆腐 58.00g 生しいたけ 20.00g しらたき 20.00g 葱 20.00g サラダ油 5.00g 戻り醤油 6.00g 上白糖 3.00g 料理酒 3.00g	昼食 ◆・鶏の中華炒め① 鶏もも肉(皮付き) 料理酒 片栗粉 サラダ油 ビーマン たけのこ水煮 玉葱 カララープ(無塩) 戻り醤油 [温] 60.00g [温] 2.00g [温] 1.00g [温] 2.00g [温] 35.00g [温] 35.00g [温] 50.00g [温] 5.00g [温] 3.00g [温] 3.00g	昼食 ◆・豚肉の生姜炒め① 豚肉スライス 玉葱 生葱 戻り醤油 みりん風味調味料 料理酒 片栗粉 サラダ油 黄ピーマン [温] 75.00g [温] 50.00g [温] 1.50g [温] 4.00g [温] 2.00g [温] 35.00g [温] 35.00g [温] 50.00g [温] 5.00g [温] 3.50g [温] 40.00g	昼食 ◆・エビチリ③ むきえび 料理酒 片栗粉 玉葱 エビチリの葉 サラダ油 グリーンピース ◆・炒め煮(厚揚げ)③ 厚揚げ [温] 100.00g [温] 2.00g [温] 8.00g [温] 40.00g [温] 30.00g [温] 5.00g [温] 3.00g [温] 5.00g [温] 40.00g	昼食 ◆・牛肉の治部煮① もめん豆腐 戻り醤油 牛肉 生しいたけ 片栗粉 玉葱 サラダ油 戻り醤油 上白糖 [温] 76.00g [温] 1.00g [温] 40.00g [温] 20.00g [温] 1.00g [温] 35.00g [温] 0.50g [温] 4.00g [温] 0.50g [温] 0.50g	昼食 ◆・米飯160g ごはん [温] 160.00g ◆・鶏肉の照り焼き③ 鶏もも肉(皮なし) 戻り醤油 料理酒 みりん風味調味料 赤ピーマン ビーマン 戻り醤油 サラダ油 しめじ [温] 160.00g [温] 60.00g [温] 4.00g [温] 4.00g [温] 15.00g [温] 15.00g [温] 1.00g [温] 20.00g [温] 0.50g [温] 4.00g [温] 20.00g		

料理酒 0.70g
ガラスープ(無塩) 0.40g
上白糖 0.20g
水 25.00g
ごま油 純正 3.00g
片栗粉 2.00g
■・干草焼き① [温] 50.00g
干草卵焼 [冷] 70.00g
■・なすのお浸し① 70.00g
なす(焼きなす) 20.00g
人参 2.50g
味ぼん 0.50g
みりん風調味料 5.00g
かつおだし

1.00g
50.00g [温] 60.00g
大根 10.00g
人参 1.00g
薄口醤油 1.50g
チキンコンソメ 1.00g
サラダ油 [冷] 80.00g
■・和え物① 80.00g
小松菜 2.00g
ごま 3.00g
薄口醤油 [冷] 80.00g
■・煮豆腐(ごぼう) 38.00g
片栗粉 30.00g
ごぼう 16.00g
人参 4.00g
薄口醤油 2.00g
上白糖 0.10g
鰹だし 20.00g
かつおだし

5.00g
1.00g
1.00g [温] 20.00g
■・煮物(茄子がんも) 20.00g
豆乳入りアヲがんも 60.00g
なす(焼きなす) 16.00g
人参 3.00g
濃口醤油 2.00g
料理酒 2.00g
かつおだし 20.00g
■・辛子和え① [冷] 80.00g
チンゲン菜 1.00g
えのき豆 20.00g
濃口醤油 2.50g
かつおだし 4.00g
からし 0.50g

48.30g
40.00g
20.00g
15.00g [温] 60.00g
■・青菜ソテー 60.00g
チンゲン菜 15.00g
えのき豆 10.00g
人参 10.00g
ライトツナフレーク 1.00g
チキンコンソメ 3.00g
サラダ油 [冷] 90.00g
■・もやしの酢の物① 90.00g
木もやし 5.00g
にら 5.00g
生姜 1.00g
ごま 0.50g
食物酢 5.00g
上白糖 1.00g
薄口醤油 1.00g
ごま油 純正 0.50g

厚揚げ 48.30g
しらたき 40.00g
玉葱 20.00g
人参 15.00g
サラダ油 [温] 60.00g
濃口醤油 3.50g
上白糖 1.00g
鰹だし 0.20g
かつおだし 20.00g
■・納豆のおかか和え [冷] 80.00g
ほうれん草 0.50g
花かつお 3.00g
みりん風調味料 1.00g
かつおだし 1.00g

1.00g
0.20g
20.00g [温] 60.00g
■・豆腐の卵あんかけ① [温] 47.50g
もめん豆腐 0.10g
鰹だし 3.00g
青葱 10.00g
卵 1.00g
薄口醤油 1.00g
みりん風調味料 2.00g
鰹だし 0.10g
かつおだし 30.00g
片栗粉 1.50g
■・白菜のポン酢和え① [冷] 70.00g
白菜 70.00g
油揚げ 10.00g
濃口醤油 0.50g
味ぼん 3.50g

1.00g
0.20g
20.00g [温] 60.00g
■・いかのバター焼き② [温] 60.00g
イカ 27.00g
ほたて貝 1.00g
濃口醤油 3.00g
無塩バター 40.00g
プロッコリー [温] 80.00g
■・おひじきの煮物① 70.00g
ほうれん草 10.00g
人参 2.00g
薄口醤油 15.00g
サラダ油 2.00g
■・野菜サラダ(卵) [冷] 25.00g
卵 3.00g
レタス 0.20g
いんげん 1.50g
ミニトマト 1.50g
■・オリーブオイル [冷] 8.00g
マヨネーズpc 8.00g
マヨネーズハーブ小袋 [冷] 75.00g
■・マンゴー 75.00g
マンゴー 2.00g

160.00g [温] 80.00g
■・焼き魚⑤ 80.00g
カラスガレイ 2.50g
食塩 4.00g
いんげん 5.00g
薄口醤油 2.00g
■・炒め物(柚子風味)① [温] 50.00g
カララフラワー 1.00g
ゆず 30.00g
鶏もも肉(ミンチ) 21.00g
人参 1.00g
薄口醤油 1.00g
みりん風調味料 [温] 80.00g
■・味噌煮(糖) 80.00g
白菜 10.00g
人参 5.00g
合わせ味噌(白) 1.00g
みりん風調味料 30.00g
かつおだし [冷] 70.00g
■・和え物(ねりごま) 70.00g
ほうれん草 5.00g
ねりごま 1.00g
ごま 2.50g
薄口醤油 [冷] 75.00g
■・マンゴー① [冷] 75.00g
マンゴー

160.00g [温] 80.00g
■・焼きたけ [温] 80.00g
カララフラワー 30.00g
食塩 30.00g
いんげん 10.00g
薄口醤油 15.00g
人参 3.00g
絹こし豆腐 2.00g
カララフラワー 5.00g
上白糖 30.00g
薄口醤油 5.00g
水 3.00g
青葱 [温] 15.00g
■・すまし汁(豆腐) 15.00g
人参 15.00g
大根 10.00g
しめじ 15.00g
糸こんにゃく 15.00g
食塩 1.50g
薄口醤油 1.50g
料理酒 0.50g
鰹だし 110.00g
かつおだし [冷] 70.00g
■・ツナマヨかけ③ 70.00g
スナックエンドウ 10.00g
ライトツナフレーク マヨネーズハーブ 7.00g
■・キウイ① [冷] 75.00g
キウイフルーツ

160.00g [温] 60.00g
■・煮し鶏(ツナ) [温] 60.00g
鶏もも肉皮付き 0.50g
チキンコンソメ 3.00g
クックングライム(白) 10.00g
マッシュルーム 30.00g
人参 30.00g
玉葱 30.00g
Gアスパラ 3.00g
無塩バター 0.10g
チキンコンソメ [温] 70.00g
■・ひじきの煮物① 70.00g
ひじきと揚げの煮物 20.00g
大豆水煮(北海道産) [冷] 50.00g
きゅうり 50.00g
わかめ 0.50g
もずく 20.00g
鰹だし 4.00g
落物酢 4.00g
薄口醤油 2.00g
上白糖 1.00g
ごま油 純正 50.00g
■・バナナ② [冷] 50.00g
バナナ

160.00g [温] 80.00g
■・蒸し鶏(ツナ) [温] 80.00g
サバ 80.00g
上白糖 3.00g
濃口醤油 6.00g
料理酒 1.00g
鰹だし 0.30g
生姜 1.00g
水 40.00g
大根 1.00g
薄口醤油 5.00g
かつおだし [温] 2.00g
■・すまし汁(湯葉)① 2.00g
平ゆば 1.00g
花巻 3.00g
糸みつば 0.20g
食塩 1.50g
薄口醤油 1.50g
料理酒 0.50g
鰹だし 110.00g
■・キャベツと豆腐和え① [冷] 80.00g
キャベツ(細切り) 1.30g
豆腐(細切り) 1.00g
薄口醤油 2.00g
ごま [冷] 75.00g
■・パイナップル① [冷] 75.00g
パイナップル

160.00g [温] 80.00g
■・鶏の煮付け① [温] 80.00g
サバ 80.00g
上白糖 3.00g
濃口醤油 6.00g
料理酒 1.00g
鰹だし 0.30g
生姜 1.00g
水 40.00g
大根 1.00g
薄口醤油 5.00g
かつおだし [温] 2.00g
■・すまし汁(湯葉)① 2.00g
平ゆば 1.00g
花巻 3.00g
糸みつば 0.20g
食塩 1.50g
薄口醤油 1.50g
料理酒 0.50g
鰹だし 110.00g
■・キャベツと豆腐和え① [冷] 80.00g
キャベツ(細切り) 1.30g
豆腐(細切り) 1.00g
薄口醤油 2.00g
ごま [冷] 75.00g
■・パイナップル① [冷] 75.00g
パイナップル

160.00g [温] 80.00g
■・いかのバター焼き② [温] 60.00g
イカ 27.00g
ほたて貝 1.00g
濃口醤油 3.00g
無塩バター 40.00g
プロッコリー [温] 80.00g
■・おひじきの煮物① 70.00g
ほうれん草 10.00g
人参 2.00g
薄口醤油 15.00g
サラダ油 2.00g
■・野菜サラダ(卵) [冷] 25.00g
卵 3.00g
レタス 0.20g
いんげん 1.50g
ミニトマト 1.50g
■・オリーブオイル [冷] 8.00g
マヨネーズpc 8.00g
マヨネーズハーブ小袋 [冷] 75.00g
■・マンゴー 75.00g
マンゴー 2.00g

160.00g [温] 80.00g
■・鶏の煮付け① [温] 80.00g
サバ 80.00g
上白糖 3.00g
濃口醤油 6.00g
料理酒 1.00g
鰹だし 0.30g
生姜 1.00g
水 40.00g
大根 1.00g
薄口醤油 5.00g
かつおだし [温] 2.00g
■・すまし汁(湯葉)① 2.00g
平ゆば 1.00g
花巻 3.00g
糸みつば 0.20g
食塩 1.50g
薄口醤油 1.50g
料理酒 0.50g
鰹だし 110.00g
■・キャベツと豆腐和え① [冷] 80.00g
キャベツ(細切り) 1.30g
豆腐(細切り) 1.00g
薄口醤油 2.00g
ごま [冷] 75.00g
■・パイナップル① [冷] 75.00g
パイナップル

献立予定(実施)表

(2021年 2月 1日 ~ 2021年 2月 7日)

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・りんごジャム 15.00g [冷] ◆・ソテー① 40.00g [温] キャベツ 20.00g 玉葱 5.00g グリーンピース 0.50g チキンコンソメ 3.00g オリーブオイル <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>	<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・いちごジャム 15.00g [冷] ◆・ソテー② 40.00g [温] ブロッコリー 20.00g アスパラ 40.00g コーン 1.00g 濃口醤油 3.00g オリーブオイル <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>	<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・りんごジャム 15.00g [冷] ◆・ソテー③ 50.00g [温] アスパラ 10.00g コーン 0.50g チキンコンソメ 3.00g オリーブオイル <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>	<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・いちごジャム 15.00g [冷] ◆・ピーツ・ミカダガ 61.00g [冷] ◆・7分トドレポ 0.50g [冷] 7分トドレポ(小袋) 3.00g <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>	<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・りんごジャム 15.00g [冷] ◆・ソテー④ 30.00g [温] じゃがいも 30.00g キャベツ 5.00g 人参 0.20g チキンコンソメ 5.00g オリーブオイル <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>	<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・マーマレード 15.00g [冷] ◆・ソテー⑤ 50.00g [温] ほうれん草 20.00g 玉葱 5.00g コーン 0.20g チキンコンソメ 3.00g オリーブオイル <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>	<p>朝食</p> <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・無塩パン 1 60.00g [温] ◆・いちごジャム 15.00g [冷] ◆・コーンサラダ 44.00g [冷] ミカダガ(約2杯) ◆・減塩ポテト・レタガ 10.00g [冷] クレーミイ小袋(約1杯) ◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷] *元氣ジツン(約1杯) <p>(B)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・焼のり1袋 1.00g [冷] 焼のり(袋入り) ◆・キャベツのソテー 70.00g [温] キャベツ 5.00g 人参 3.00g 濃口醤油 5.00g 無塩バター 5.00g <p>◆・ハイカロドリンク 100.00g [冷]</p> <p>*元氣ジツン(約1杯)</p>
<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・五目豆腐④ 95.00g [温] 納こししたけ 20.00g 生しいたけ 50.00g チンゲン菜 20.00g 玉葱 2.00g ごま油 純正 2.00g 濃口醤油 1.80g 料理酒 0.70g ガラスープ(無塩) 5.00g 水 25.00g 片栗粉 3.00g <p>◆・干草焼き① 50.00g [温]</p>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・牛肉炒め③ 40.00g [温] マロニー 8.00g 生しいたけ 10.00g 葱 20.00g 上白糖 2.00g 減塩醤油 1.80g 料理酒 3.00g サラダ油 3.00g <p>◆・カレーソテー 80.00g [温] じゃがいも 20.00g 人参 1.00g 濃口醤油 0.10g カレー粉 3.00g サラダ油 <p>◆・ごまマヨ和え① 80.00g [冷] 小松菜 3.00g ごま 2.00g 濃口醤油 0.50g マヨネーズ 8.00g </p></p>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・鶏の中身炒め③ 50.00g [温] 鶏もも肉(皮なし) 2.00g 料理酒 1.00g 片栗粉 45.00g サラダ油 35.00g たけのこ水煮 5.00g ガラスープ(無塩) 40.00g 玉葱 3.00g 濃口醤油 5.00g 片栗粉 1.00g ごま油 純正 1.00g <p>◆・煮物(茄子) 60.00g [温] なす(焼きなす) 16.00g 人参 3.00g 濃口醤油 2.00g 料理酒 2.00g 上白糖 2.00g かつおだし 20.00g </p>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・豚肉の生姜炒め 30.00g [温] 豚肉スライス 50.00g 玉葱 1.50g 生姜 3.50g 濃口醤油 1.50g みりん風調味料 2.00g 片栗粉 0.50g サラダ油 5.00g <p>◆・炒り豆腐 40.00g [温] もめん豆腐 10.00g 人参 20.00g 玉葱 3.00g サラダ油 3.00g 濃口醤油 1.00g 上白糖 0.10g 鰹だし 80.00g [冷] 小松菜 1.00g ごま </p>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・えびマヨ④ 40.00g [温] むきえび 4.00g 片栗粉 2.00g サラダ油 15.00g 玉葱 1.50g サラダ油 8.00g マヨネーズ 1.50g トマトケチャップ 0.50g 上白糖 1.50g グリーンピース <p>◆・じゃがいも 60.00g [温] 玉葱 30.00g 人参 15.00g サラダ油 1.00g 濃口醤油 2.00g みりん風調味料 3.00g 上白糖 0.20g 鰹だし 30.00g かつおだし </p>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・牛肉の治部煮④ 38.00g [温] もめん豆腐 0.50g 濃口醤油 30.00g 牛肉 20.00g 生しいたけ 0.50g 片栗粉 70.00g 玉葱 4.00g サラダ油 4.00g 濃口醤油 0.50g 上白糖 1.00g みりん風調味料 0.20g 鰹だし 20.00g かつおだし <p>◆・筑前煮① 45.00g [温] さといも 20.00g れんこん 15.00g こんにやく 1.00g 人参 0.20g いんげん 3.00g 上白糖 3.00g 濃口醤油 </p>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆・鶏肉の照り焼き⑤ 40.00g [温] 鶏もも肉(皮付き) 3.00g 濃口醤油 1.00g 料理酒 3.00g みりん風調味料 15.00g 赤ピーマン 15.00g ピーマン 1.00g 濃口醤油 2.00g サラダ油 20.00g しめじ 3.00g 濃口醤油 2.00g サラダ油 40.00g [温] 大根 0.10g 鰹だし 3.00g 青葱 1.00g 濃口醤油 2.00g みりん風調味料 0.10g 鰹だし 30.00g かつおだし 1.50g

<p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 18.60g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・天ぷら③ アカウオ 60.00g 天ぷら粉 4.00g 小麦粉(薄力) 2.00g 揚げ油 9.50g れんこん 30.00g 薄口醤油 0.60g みりん風調味料 1.00g</p> <p>■・南瓜の煮物① かぼちゃ 60.00g 上白糖 1.00g みりん風調味料 1.50g 薄口醤油 0.10g 鰹だし 30.00g かつおだし 7.00g きぬさや 7.00g</p> <p>■・胡麻マヨ和え② ほうれん草 70.00g マヨネーズ 10.00g 薄口醤油 0.50g ごま 2.00g</p> <p>■・コンポート りんご 100.00g 上白糖 10.00g</p>	<p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 55.00g</p> <p>■・辛子和え② チンゲン菜 40.00g えのき豆 10.00g 薄口醤油 1.25g かつおだし 2.00g からし 0.25g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] ゆめせんべい 18.00g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・鶏卵あんかけ 卵 50.00g 揚げ油 10.00g 玉葱 10.00g 生しいたけ 10.00g 人参 10.00g 上白糖 1.00g 薄口醤油 1.00g ガラスープ(無塩) 2.50g 水 15.00g 片栗粉 2.50g 青葱 1.50g</p> <p>■・大根の煮浸し 人参 20.00g 大根 50.00g 薄口醤油 2.00g 料理酒 2.00g 鰹だし 1.00g かつおだし 0.40g 20.00g</p> <p>■・ワケ和え(ゆず) じゃがいも 50.00g スナックエンドウ 30.00g ライトツナフレーク 10.00g マヨネーズ 10.00g</p> <p>■・パイン缶(汁なし) パイン缶詰 50.00g</p>	<p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 36.00g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] ゆめせんべい 83.00g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・魚の天ぷら② ホキ 60.00g 料理酒 2.00g 生葱 2.00g 天ぷら粉 4.00g 小麦粉(薄力) 2.00g 揚げ油 8.00g さつま芋 40.00g</p> <p>■・白菜の煮物① 白菜 80.00g 豆乳入りアマガんも 10.00g 薄口醤油 3.00g 上白糖 2.00g みりん風調味料 1.00g 鰹だし 20.00g かつおだし 20.00g</p> <p>■・ナムル 大根 40.00g 人参 25.00g きゅうり 10.00g にんにく 0.50g 薄口醤油 3.00g ごま油 0.50g 純正 2.00g</p> <p>■・洋なし缶(汁なし) 洋梨缶詰 50.00g</p>	<p>■・おひさまのおかか和え [冷] ほうれん草 60.00g 花かつお 0.50g 薄口醤油 3.00g みりん風調味料 1.00g かつおだし 1.00g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] かアツガ(明-ゆず) 83.00g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・唐揚げ 鶏もも肉皮付き 60.00g 薄口醤油 3.00g 料理酒 1.00g 片栗粉 5.00g 揚げ油 10.00g Gアスパラ 30.00g チキンコンソメ 0.10g</p> <p>■・ひじきの煮物③ ひじきと揚げの煮物 70.00g</p> <p>■・胡瓜の酢の物② きゅうり 50.00g わかめ 0.50g もずく 20.00g 鰹物酢 4.00g 上白糖 2.00g ごま油 1.00g</p> <p>■・はちみつパン(焼入り) はちみつパン(焼入り) 60.00g</p>	<p>■・白菜胡麻和え 白菜 70.00g ねりごま 6.00g ごま 1.00g 上白糖 1.00g 薄口醤油 1.00g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 55.00g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・魚の揚げ煮 サバ 40.00g 小麦粉(薄力) 5.00g 揚げ油 5.00g 上白糖 1.50g 薄口醤油 3.00g 料理酒 0.50g 鰹だし 0.15g 生葱 1.00g 水 20.00g 大根 40.00g 薄口醤油 1.00g かつおだし 5.00g</p> <p>■・炒め煮 なす(揚げ) 60.00g 糸みつば 3.00g 減塩醤油 3.00g 料理酒 1.00g 鰹だし 0.50g かつおだし 15.00g サラダ油 3.00g</p> <p>■・キャベツドレ和え キャベツ 60.00g 黄ピーマン 15.00g クオッドリ減塩和風 8.00g</p> <p>■・コンポート パイナップル 75.00g 上白糖 10.00g</p>	<p>■・白菜胡麻和え 白菜 70.00g ねりごま 6.00g ごま 1.00g 上白糖 1.00g 薄口醤油 1.00g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 55.00g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・イカフライ いかフライ 60.00g 揚げ油 6.00g プロッコリー 40.00g</p> <p>■・村の草分け① ほうれん草 80.00g 人参 15.00g ライトツナフレーク 2.00g 薄口醤油 2.00g サラダ油 1.00g</p> <p>■・ポテトサラダ(人参) じゃがいも 80.00g 玉葱 10.00g 人参 20.00g こしよろ 0.10g クオッドリ減塩ごま 10.00g</p> <p>■・りんご缶 りんご 50.00g</p>	<p>■・白菜胡麻和え 白菜 70.00g ねりごま 6.00g ごま 1.00g 上白糖 1.00g 薄口醤油 1.00g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 55.00g</p>	<p>夕食 ■米飯150g [温] 150.00g ごはん</p> <p>■・イカフライ いかフライ 60.00g 揚げ油 6.00g プロッコリー 40.00g</p> <p>■・村の草分け① ほうれん草 80.00g 人参 15.00g ライトツナフレーク 2.00g 薄口醤油 2.00g サラダ油 1.00g</p> <p>■・ポテトサラダ(人参) じゃがいも 80.00g 玉葱 10.00g 人参 20.00g こしよろ 0.10g クオッドリ減塩ごま 10.00g</p> <p>■・りんご缶 りんご 50.00g</p>	<p>■・白菜胡麻和え 白菜 70.00g ねりごま 6.00g ごま 1.00g 上白糖 1.00g 薄口醤油 1.00g</p> <p>■・低タンパクデザート [冷] マクトンようかん 55.00g</p>
--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---