

春のメニュー

1日

献立名	材料	
朝食		
ごはん	ごはん	100g
味噌汁	みそ	8g
	じゃがいも	50g
	長ネギ	20g
納豆	納豆	30g
卵と青菜の炒め物		
卵	卵	1個
	青梗菜	50g
	しょうが	少々
	油	小さじ1弱
	調味料	
	かき油	
	しょうゆ	
	酒	
ヨーグルト		各小さじ1/2
昼食		
スパゲティ		
スパゲティ	スパゲティ	85g
	エビ	20g
	イカ	20g
	アサリ	20g
	マッシュルーム	50g
	玉ねぎ	40g
	オリーブ油	12g
	にんにく	少々
	パセリ	少々
	塩・こしょう	適宜
果物	グレープフルーツ	200g
夕食		
ごはん	ごはん	150g
焼き魚	鯖	60g
	塩	0.6g
大根おろし	大根	50g
かぼちゃの煮物		
	西洋かぼちゃ	80g
	しょう油	4g
	みりん	2g
	砂糖	6g
春キャベツとわかめのおひたし		
	キャベツ	60g
	生わかめ	20g
	だし	5g
	しょう油	7g
	ごま油	2g

2日

献立名	材料	
朝食		
ごはん	ごはん	100g
みそ汁	みそ	8g
	豆腐	50g
	ねぎ	20g
焼き魚	甘塩しゃけ	50g
お浸し	春菊	70g
	しめじ	30g
	だし	5g
	しょう油	5g
果物	いちご	100g
昼食		
オープンサンド		
	食パン	60g
	バター	5g
	サラダ菜	20g
	トマト	50g
	ハム	20g
	チーズ	20g
	マヨネーズ	10g
カフェオレ	インスタントコーヒー	2g
	牛乳	100g
ゆで卵	卵	50g
ヨーグルト	ヨーグルト	130g
夕食		
ごはん	ごはん	150g
澄まし汁		
	あさり・生	40g
	昆布だし	150g
	糸みつば・葉・生	10g
	こいくちしょうゆ	4g
豚肉のしょうが焼き		
	豚肉	50g
	みりん	6g
	しょう油	6g
	しょうが	5g
	油	4g
まぐろとわかめのぬた		
	まぐろ	30g
	生わかめ	30g
	わけぎ	50g
	みそ	10g
	砂糖	3g
	酢	3g
	みりん	3g
	酒	3g

3日

献立名	材料	
朝食		
ホットケーキ		150g
ヨーグルトサラダ		
	レタス	30g
	きゅうり	50g
	ブロッコリー	30g
	トマト	50g
	コーン缶詰	30g
	オレンジ	70g
	ヨーグルト	50g
	塩	少々
	こしょう	少々
コーヒー	インスタントコーヒー	2g
昼食		
五目焼きそば		
	蒸し麺	150g
	豚肉	50g
	えび	
	ゆでたけのこ	30g
	にんじん	20g
	きくらげ	少々
	しいたけ	20g
	ねぎ	30g
	青梗菜	50g
	油	10g
	酒	5g
	塩	少々
果物	グレープフルーツ	200g
夕食		
ごはん	ごはん	100g
みそ汁	みそ	8g
	カブ	40g
	カブの葉	20g
	油揚げ	5g
いわしのチーズ焼き		
	まいわし	60g
	にんにく・りん茎	3g
	オリーブ油	4g
	ハルマサンチーズ	少々
	トマト	20g
	青ピーマン・生	10g
	塩・こしょう	少々
付け合せ	しめじ・ぶなしめじ	30g
	オクラ	20g
	山芋のもずく酢和え	
	山芋	60g
	もずく	30g
	酢	少々
	しょう油	少々

4日

献立名	材料	
朝食		
パン	ロールパン	60g
ジャム	イチゴジャム	15g
ジャーマンポテト		
	ジャガイモ	100g
	ウィンナーソーセージ	30g
	サラダ油	5g
	塩・こしょう	少々
サラダ		
	レタス	30g
	きゅうり	20g
	ブロッコリー	40g
	トマト	30g
	フレンチドレッシング	10g
ミルクティー		
	紅茶	150g
	牛乳	80g
昼食		
チャーハン		
	ごはん	150g
	卵	50g
	焼き豚	30g
	長ネギ	20g
	ピーマン	15g
	サラダ油	6g
野菜スープ		
	もやし	20g
	ねぎ	15g
	しいたけ	15g
	わかめ	10g
	中華スープの素	
果物	グレープフルーツ	150g
夕食		
ごはん	ごはん	150g
鶏肉のソテー		
	鶏肉	80g
	塩・こしょう	少々
	オリーブ油	10g
	にんにく	3g
きのこソース		
	しいたけ	15g
	しめじ	15g
	えのき	15g
	バター	10g
キャベツ	キャベツ	30g
	レモン・全果・生	5g
さつまいもとカッテージチーズのサラダ		
	さつまいも	65g
	カッテージチーズ	20g
	干しぶどう	5g
	マヨネーズ	10g

5日

朝食		
献立名	材料	
ごはん	めし・精白米(水稲)	100g
みそ汁	みそ・淡色辛みそ	8g
	じゃがいも-生	100g
ハムエッグ	根深ねぎ・葉、軟白-生	20g
	豚・ハム・ロース	20g
	鶏卵・全卵-生	50g
	サフラワー油	3g
付け合せ	キャベツ-生	50g
	トマト-生	50g
のり	あまのり・味付けのり	1g
カボチャの甘煮	かぼちゃ	70g
	さとう	3g
昼食		
タン麺	くるまえば・養殖-生	45g
	するめいか-生	30g
	豚・かた・脂身つき-生	20g
	にんじん・根、皮つき-生	20g
	さやえんどう・若ざや-生	10g
	乾しいたけ-乾	2g
	はくさい-生	50g
	根深ねぎ・葉、軟白-生	10g
	調合油	4h
	清酒・上撰	4g
	食塩	0.3g
	こしょう・黒、粉	少々
	うすくちしょうゆ	5g
	中華だし	100g
	じゃがいもでん粉	3g
	中華めん-ゆで	150g
	ごま油	1g
	(かけ汁)	
	中華だし	300g
	こいくちしょうゆ	10g
	食塩	0.5g
	こしょう・黒、粉	少々
	調合油	2g
飲み物	ドリンクヨーグルト	200g
果物	温州みかん・じょうのう・普通	100g
夕食		
ごはん	ごはん	150g
さしみ	真鯛	50g
	シソの葉	1g
	大根	20g
ひじきの炒め物	ひじき・ほしひじき	7g
	油揚げ	5g
	にんじん・根、皮つき-生	15g
	調合油	4g
	かつおだし	100g
	車糖・上白糖	3g
	こいくちしょうゆ	9g
	板こんにゃく	20g
アサリの酒蒸し	あさり	40g
	酒	15g
	しょう油	5g
	小ねぎ	10g
大学芋	さつまいも	60g
	砂糖	9g
	揚げ油	6g

6日

朝食		
献立名	材料	
コーンフレーク	コーンフレーク	50g
	牛乳	100g
	バナナ	100g
サラダ	レタス	20g
	ブロッコリー	35g
	玉ねぎ	10g
	トマト	50g
	ドレッシング	10g
ウインナーのソテー	ウインナーソーセージ	30g
	油	2g
レモンティー	紅茶	150g
	レモン	5g
昼食		
親子丼	若鶏・むね、皮つき	40g
	たまねぎ・りん茎-生	40g
	糸みつば・葉-生	3g
	鶏卵・全卵-生	50g
	かつおだし	70g
	うすくちしょうゆ	12g
	みりん・本みりん	10g
	あまのり・ほしのり	0.5g
	めし・精白米(水稲)	150g
若竹汁	かつお・昆布だし	150g
	わかめ・原藻-生	10g
	たけのこ・若茎-ゆで	20g
	塩	少々
	しょう油	6g
漬物	きゅうり	30g
	たくわん	20g
夕食		
ごはん	ごはん	100g
いり豆腐	豆腐	100g
	とりひき肉	25g
	にんじん	30g
	きくらげ	2枚
	さやいんげん	15g
	砂糖	3g
	薄口しょう油	7g
	酒	7g
アジの南蛮漬け	アジ	65g
	小麦粉	5g
	揚げ油	7g
	ねぎ	30g
	赤唐辛子	少々
	しょう油	9g
	砂糖	5g
	酒	5g
	酢	7g

7日

朝食		
献立名	材料	
ごはん	ごはん	100g
みそ汁	みそ	8g
	にんじん	20g
	まいたけ	10g
	豆腐	20g
納豆のおろしあえ	納豆	30g
	大根おろし	30g
小松菜と厚揚げの煮びたし	小松菜	100g
	厚揚げ	50g
	ごうなご	10g
	だし	50g
	砂糖	2g
	酒	5g
	しょう油	6g
	七味唐辛子	少々
ヨーグルト		110g
昼食		
焼きそば	くるまえば・養殖-生	20g
	豚・かた・脂身つき	20g
	豚・ハム・プレス	5g
	たけのこ・若茎-ゆで	10g
	葉ねぎ・葉-生	3g
	乾しいたけ-乾	2g
	調合油	2g
	鶏卵・全卵-生	25g
	調合油	4g
	中華めん-ゆで	150g
	調合油	6g
	ウスターソース	16g
	こいくちしょうゆ	4g
果物	いちご-生	100g
夕食		
ごはん	めし・精白米(水稲)	150g
いわしのつみれ汁	いわし	150g
	だし	50g
	しょうが	少々
	ごぼう	30g
	小麦粉	少々
	しょう油	6g
	料理酒	7g
	ねぎ	20g
豚肉のチーズ焼き	豚肉	60g
	チーズ	20g
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	6g
	油	4g
付け合せ	サニーレタス	20g
	ブロッコリー	30g
菜の花のからし和え	菜の花	80g