

秋のメニュー

1日

朝食	献立名	材料	
	ごはん		100g
	厚焼き卵		
		卵	50g
		だし	10g
		みりん	5g
		塩・しょうゆ	少々
		油	4g
	きんぴらごぼう		
		ごぼう	60g
		にんじん	10g
		赤唐辛子	少々
		油	4g
		砂糖	5g
		しょう油	5g
		酒	5g
		ごま	3g
	シラスおろし		
		大根	50g
		しらす干し	10g
		しょう油	2g
	やきのり		
	果物	りんご	100g
昼食	スパゲティ		
		スパゲティ	85g
		しめじ	30g
		たまねぎ	50g
		トマト	50g
		にんにく	2g
		ベーコン	40g
		オリーブ油	6g
		バジル	5g
	カフェオレ		
		インスタントコーヒー	2g
		牛乳	100g
夕食	ごはん		120g
	みそ汁		
		みそ	8g
		わかめ(生)	10g
		大根	30g
		大根の葉	5g
	かじきまぐろ		
		かじきまぐろ	60g
		しょう油	4g
		片栗粉	6g
		揚げ油	8g
		にんにく・しょうが	少々
		サラダ油	4g
		カキ油	2g
		しょう油	4g
		砂糖	1g
		日本酒	5g
	里芋とイカの煮物		
		里芋	100g
		イカ	50g
		だし	1/2カップ
		さとう	大さじ11/3
		しょうゆ	大さじ1弱
	お浸し		
		小松菜	100g
		削り節	2g

2日

朝食	献立名	材料	
	パン		60g
	クリームスープ		
		牛乳	50g
		小麦粉	7g
		バター	4g
		じゃがいも	100g
		にんじん	30g
		玉ねぎ	30g
		フロッコリー	30g
		洋風スープ	100g
		コーンの缶詰	50g
	フルーツヨーグルト		
		ヨーグルト	100g
		キウイ	50g
		オレンジ	50g
昼食	海鮮ピラフ		
		米	70g
		固形スープ	2.6g
		玉ねぎ	30g
		バター	10g
		芝えび	40g
		ほたて	30g
		マッシュルーム	20g
		グリーンピース	8g
		塩	少々
		こしょう	少々
	ツナサラダ		
		レタス	50g
		きゅうり	20g
		ミニトマト	30g
		ツナ缶	40g
		フレンチドレッシング	10g
夕食	ごはん		100g
	味噌汁		
		みそ	8g
		油揚げ	5g
		カブ	50g
		カブの葉	10g
	豚肉のしょうが焼き		
		豚肉	70g
		みりん	6g
		しょう油	6g
		しょうが	少々
		サラダ油	5g
	油		
		ねぎ焼き	長ネギ 50g
		煮豆	金時豆 50g
		わかめときゅうりの酢の物	
		わかめ	10g
		きゅうり	50g
		ポン酢	10g

3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
	オムレツ		
		卵	50g
		チーズ	20g
		牛乳	8g
		バター	6g
	インゲンソテー		
		サヤインゲン	50g
		バター	3g
	果物		
	飲み物	コーヒー	2g
昼食	焼きそば		
		中華蒸し麺	150g
		豚肉もも薄切り	40g
		キャベツ	70g
		たまねぎ	40g
		にんじん	20g
		ピーマン	30g
		油	10g
		ソース	15g
		サツマイモのレモン:	65g
		砂糖	6g
		レモンの搾り汁	5g
		レモンの輪切り	10g
夕食	ごはん		100g
	豚汁		
		みそ	8g
		豚肉	15g
		じゃがいも	50g
		ねぎ	15g
		ごぼう	20g
		にんじん	20g
		とうふ	50g
		だいこん	20g
	サンマの塩焼き		
		さんま	100g
		だいこん	50g
	なすとピーマンのピリ辛炒め		
		なす	50g
		ピーマン	25g
		しょう油	3g
		酒	5g
		砂糖	2g
		豆板醤	少々
		油	8g

4日

朝食	献立名	材料	
	パン		
		食パン(1/6枚切り)	60g
		バター	10g
	カフェオレ		
		牛乳	150g
		インスタントコーヒー	2g
	ハムエッグ		
		卵	50g
		ハム	20g
		油	3g
		千切りきゃべつ	50g
		赤ピーマン	10g
		フレンチドレッシング	10g
	果物	グレープフルーツ	120g
昼食	鶏肉と大豆のカレー		
		ごはん	120g
		とりもも骨付き	100g
		塩・こしょう	少々
		玉ねぎ	100g
		にんにく	2g
		トマト	100g
		油	6g
		A 小麦粉	5g
		カレー粉	3g
		固形スープの素	2.6g
		ゆで大豆	50g
		赤唐辛子	少々
	ヨーグルトサラダ		
		レタス	30g
		きゅうり	30g
		りんご	50g
		干しぶどう	10g
		ヨーグルト	50g
		塩・こしょう	少々
夕食	ごはん		100g
	みそ汁		
		みそ	8g
		しじみ	50g
		小ねぎ	10g
	さしみ		
		くろまぐろ	80g
		だいこん	20g
		しそ	2g
		しょう油	6g
	肉じゃが		
		じゃがいも	100g
		牛肉	30g
		玉ねぎ	50g
		砂糖	6g
		酒	10g
		みりん	10g
		しょう油	10g
	ほうれん草とえのきの和え物		
		ほうれん草	70g
		えのき	20g
		しょう油	5g

5日

献立名	材料	
ごはん	ごはん	100g
温泉卵	卵	50g
	だし	10g
	しょう油	3g
	みりん	2g
納豆	納豆	30g
キャベツの辛し和え	キャベツ	60g
	わかめ	10g
	ハム	20g
	和風ドレッシング	7g
	辛子	少々
果物	りんご	100g
ドリンク	ヨーグルト	150g

昼食

おにぎり	ごはん	150g
	梅干	10g
	昆布の佃煮	5g
味噌汁	みそ	8g
	里芋	50g
	ねぎ	10g
鮭の照り焼き	鮭	50g
	しょう油	3g
	みりん	3g
	サラダ油	3g
ピーマン焼き	ピーマン	40g
	サラダ油	2g
	おかか	1g
ミニトマト		30g
かぼちゃの含め煮	かぼちゃ	50g
	砂糖	3g
	しょう油	3g
	だし	60g

夕食

栗ごはん	うるち米	23g
	もち米	23g
	くり	20g
アサリの澄まし汁	あさり	30g
	酒	5g
	しょう油	3g
とりのから揚げ	鶏肉もも肉	70g
	しょうが	少々
	しょう油	6g
	酒	3g
	揚げ油	7g
	片栗粉	4g
付け合せ	レタス	30g
	トマト	50g
	ブロッコリー	30g
	マヨネーズ	10g
青梗菜のシラス和え	青梗菜	50g
	しらす	5g

6日

献立名	材料	
ピザトースト	食パン	60g
	ピザソース	15g
	ハム	20g
	トマト	30g
	ピーマン	10g
	チーズ	25g
野菜スープ	キャベツ	30g
	たまねぎ	20g
	にんじん	20g
	しめじ	10g
	じゃがいも	60g
	コンソメスープ	2.6g
ヨーグルト		120g
果物	オレンジ	100g

昼食

天ぷらそば	ゆでそば	170g
かき揚げ	えび	30g
	いか	20g
	ねぎ	15g
	みつば	10g
	小麦粉	4g
	卵	4g
	揚げ油	
めんつゆ		100g
野菜の酢の物	大根	50g
	塩	0.5g
	しらす干し	10g
	乾燥わかめ	2g
	酢	10g
	砂糖	3g
	塩	0.3g
	しょうゆ	1g

夕食

ごはん	ごはん	150g
めばると焼き豆腐の煮付け	めばる	60g
	焼き豆腐	50g
	ごぼう	50g
	砂糖	6g
	しょうゆ	6g
	酒	5g
	昆布	1g
カブのサラダ	カブ	100g
	カブの葉	20g
	ゆず	少々
	かにかまぼこ	10g
さつまいものレモン煮	さつまいも	60g
	干しぶどう	5g
	レモン	10g
	砂糖	3g

7日

献立名	材料	
ごはん	ごはん	100g
みそ汁	みそ	8g
	たまねぎ	30g
	わかめ	10g
	油揚げ	2g
あじの干物	あじ	60g
卵とさやいんげんの炒め物	卵	50g
	さやいんげん	30g
	油	4g
	塩・こしょう	少々
煮豆	いんげん豆	40g
	砂糖	16g
	塩	0.5g

昼食

サンドイッチ	卵	15g
	マヨネーズ	5g
	レタス	5g
	プロセスチーズ	10g
	トマト	20g
	塩	0.2g
	きゅうり	10g
	塩	0.1g
	食パン	80g
	バター	4g
	からし粉	0.4g
	パセリ	2g
果物	ブドウ	80g
牛乳		150g

夕食

ごはん	ごはん	150g
カキフライ	かき	60g
	塩	0.6g
	こしょう	少々
	薄力粉	5g
	卵	7g
	パン粉	6g
	油	7g
	キャベツ	20g
	レモン	10g
	パセリ	0.5g
タルタルソース	マヨネーズ	12g
	玉ねぎ	5g
	ビクルス	5g
	ゆで卵	5g
冷奴	絹豆腐	100g
	ねぎ	10g
	しょうが	
	削りカツオ	
	しょう油	6g