

# 食事材料表[29年度 冬期一般用 朝食]

2017.10作成

◆食物アレルギーの対応として、★印 の材料を除去して調理することができます。

◆野外食の材料は別紙「食事メニュー(一般用)」をご覧ください。

| 朝食 No. 1       |            |
|----------------|------------|
| 献立             | 材料         |
| ごはん            | 米          |
| コロッケ           | 野菜コロッケ     |
|                | サラダ油(天ぷら用) |
| キャベツとウインナーのソテー | キャベツ       |
|                | ★ポークウインナー  |
|                | サラダ油       |
|                | 塩          |
|                | こしょう       |
| みそ汁            | じゃがいも      |
|                | たまねぎ       |
|                | ねぎ         |
|                | みそ         |
|                | だしの素       |
| 牛乳             |            |
| くだもの           | バナナ        |
| うめぼし           |            |
| /              |            |

| 朝食 No. 2 |        |
|----------|--------|
| 献立       | 材料     |
| ごはん      | 米      |
| 焼き魚      | さけ     |
| 五目きんぴら   | 千切りごぼう |
|          | にんじん   |
|          | ★さつまあげ |
|          | こんにゃく  |
|          | 豚肉     |
|          | 砂糖     |
|          | 醤油     |
|          | ごま油    |
| みそ汁      | 大根     |
|          | わかめ    |
|          | ねぎ     |
|          | みそ     |
|          | だしの素   |
|          |        |
| 味付けのり    |        |
| ジョア      |        |
| /        |        |

| 朝食 No. 3  |           |
|-----------|-----------|
| 献立        | 材料        |
| ごはん       | 米         |
| オムレツ      | チキンオムレツ   |
| ほうれん草のソテー | ほうれん草     |
|           | ★ベーコン     |
|           | ホールコーン    |
|           | 醤油        |
|           | 塩         |
|           | こしょう      |
|           | サラダ油      |
| ミートボール    | 味付けミートボール |
| みそ汁       | じゃがいも     |
|           | たまねぎ      |
|           | わかめ       |
|           | ねぎ        |
|           | みそ        |
|           | だしの素      |
|           |           |
| ゆかり       | スティックゆかり  |
| くだもの      | パイン缶      |
| ケチャップ     | (セルフサービス) |

| 朝食 No. 4         |      |
|------------------|------|
| 献立               | 材料   |
| ごはん              | 米    |
| 目玉焼き<br>(アルミカップ) | たまご  |
|                  | 塩    |
| 牛肉と小松菜のソテー       | 小松菜  |
|                  | 牛肉   |
|                  | サラダ油 |
|                  | 砂糖   |
|                  | 醤油   |
|                  | 黒ごま  |
| みそ汁              | 厚あげ  |
|                  | もやし  |
|                  | にんじん |
|                  | ねぎ   |
|                  | みそ   |
|                  | だしの素 |
| ふりかけ             |      |
| ヨーグルト            |      |
| くだもの             | 黄桃缶  |
| /                |      |

# 食事材料表[29年度 冬期一般用 昼食]

2017.10作成

◆食物アレルギーの対応として、★印 の材料を除去して調理することができます。

◆野外食の材料は別紙「食事メニュー(一般用)」をご覧ください。

| 昼食 No. 1       |         |
|----------------|---------|
| 献立             | 材料      |
| カツ丼            | 米       |
|                | 豚肉ロース   |
|                | 塩       |
|                | こしょう    |
|                | パン粉     |
|                | ★たまご    |
|                | 小麦粉     |
|                | キャベツ    |
|                | ウスターソース |
|                | 醤油      |
|                | 砂糖      |
|                | みりん風調味料 |
| シーチキンの<br>あえもの | シーチキン缶  |
|                | もやし     |
|                | ほうれん草   |
|                | にんじん    |
|                | 醤油      |
|                | 砂糖      |
| みそ汁            | レモン汁    |
|                | えのき     |
|                | とうふ     |
|                | わかめ     |
|                | ねぎ      |
|                | みそ      |
| ゼリー            | だしの素    |
|                |         |

| 昼食 No. 2 |           |
|----------|-----------|
| 献立       | 材料        |
| カレーライス   | 米         |
|          | 牛肉        |
|          | じゃがいも     |
|          | たまねぎ      |
|          | にんじん      |
|          | しょうが      |
|          | ガーリックパウダー |
|          | カレールー     |
|          | ケチャップ     |
|          | ウスターソース   |
| ミックスフルーツ | グリーンピース   |
|          | サラダ油      |
|          | みかん缶      |
| チキンソーセージ | バナナ       |
|          | パイン缶      |
| 福神づけ     |           |
| 牛乳       | 代替え可      |
| /        |           |

| 昼食 No. 3                |           |
|-------------------------|-----------|
| 献立                      | 材料        |
| ごはん                     | 米         |
| きつねうどん                  | うどん玉      |
|                         | かまぼこ      |
|                         | 油あげ       |
|                         | (砂糖)      |
|                         | (醤油)      |
|                         | (だしの素)    |
|                         | ねぎ        |
|                         | だし汁       |
|                         | (醤油)      |
|                         | (みりん風調味料) |
| 鶏肉の<br>照り焼き<br>(アルミカップ) | (塩)       |
|                         | (だしの素)    |
|                         | 鶏もも肉      |
|                         | 醤油        |
|                         | しょうが      |
| コールスローサラダ               | 料理酒       |
|                         | みりん風調味料   |
|                         | キャベツ      |
|                         | コーン缶      |
|                         | にんじん      |
|                         | サラダ油      |
|                         | ★マヨネーズ    |
|                         | 酢         |
| 砂糖                      |           |
| くだもの                    | こしょう      |
|                         | フルーツカクテル  |
| 牛乳                      | 代替え可      |

| 昼食 No. 4  |            |
|-----------|------------|
| 献立        | 材料         |
| わかめごはん    | 米          |
| フランクソーセージ | フランクフルト    |
| すまし汁      | とうふ        |
|           | かまぼこ       |
|           | ほうれん草      |
|           | 醤油         |
|           | だしの素       |
| キャベツのサラダ  | キャベツ       |
|           | ブロッコリー     |
|           | ハム         |
|           | ★マヨネーズ     |
|           | 塩          |
|           | こしょう       |
| ホキのフライ    | ホキ         |
|           | 塩          |
|           | こしょう       |
|           | 小麦粉        |
|           | ★たまご       |
|           | パン粉        |
| 牛乳        | サラダ油(天ぷら用) |
|           | 代替え可       |
| ケチャップ     | (セルフサービス)  |
| /         |            |

# 食事材料表[29年度 冬期一般用 夕食]

2017.10作成

◆食物アレルギーの対応として、★印 の材料を除去して調理することができます。

◆野外食の材料は別紙「食事メニュー(一般用)」をご覧ください。

| 夕食 No. 1      |  |
|---------------|--|
| 献立            | 材 料  |
| ごはん           | 米  |
| さばのムニエル       | 生さば<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉                            |
| おでん           | ★たまご<br>大根<br>★ちくわ<br>こんにゃく<br>砂糖<br>醤油<br>みりん風調味料 |
| さつまいもの<br>甘露煮 | さつまいも<br>砂糖<br>醤油<br>みりん風調味料<br>サラダ油               |
| ひたし           | ほうれん草<br>もやし<br>砂糖<br>醤油<br>★すりごま                  |
| すまし汁          | チンゲン菜<br>鶏肉<br>たまねぎ<br>醤油<br>片栗粉<br>だしの素           |
| くだもの          |  |
| /             |  |

| 夕食 No. 2         |  |
|------------------|--|
| 献立               | 材 料  |
| ごはん              | 米  |
| チンジャオロース         | 牛肉<br>にんにく<br>にんじん<br>たけのこ<br>ピーマン<br>料理酒<br>塩<br>こしょう<br>醤油<br>ごま油<br>片栗粉 |
| サワラの塩焼き          | サワラ<br>塩   |
| 春巻               | 春巻<br>サラダ油(天ぷら用)   |
| 春雨サラダ            | キャベツ<br>緑豆春雨<br>シーチキン缶<br>酢<br>醤油<br>砂糖<br>塩                               |
| 茶碗蒸し<br>(アルミカップ) | たまご<br>鶏肉<br>むきエビ<br>干しいたけ<br>みつば<br>醤油<br>みりん風調味料<br>塩<br>だしの素            |
| くだもの             |  |

| 夕食 No. 3        |  |
|-----------------|--|
| 献立              | 材 料  |
| ごはん             | 米  |
| 煮込みハンバーグ        | チキンとポークのハンバーグ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>砂糖<br>にんにく        |
| グラタン            | ほうれん草グラタン  |
| 棒棒鶏<br>(バンバンジー) | 鶏のささ身<br>きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん<br>★ごまドレッシング             |
| ポイルキャベツ         | キャベツ   |
| さつま汁            | 豚肉<br>さつまいも<br>大根<br>にんじん<br>こんにゃく<br>ねぎ<br>みそ<br>だしの素 |
| くだもの            |  |
| /               |  |

| 夕食 No. 4    |  |
|-------------|--|
| 献立          | 材 料  |
| ごはん         | 米  |
| エビフライ       | エビフライ(既製品)<br>サラダ油(天ぷら用)                               |
| ウィンナーのベーコン巻 |  |
| 和風スパゲティ     | スパゲティ<br>キャベツ<br>シーチキン缶<br>料理酒<br>だしの素<br>醤油           |
| ポイルキャベツ     | キャベツ   |
| かきたま汁       | たまねぎ<br>とうふ<br>にんじん<br>★たまご<br>ねぎ<br>醤油<br>片栗粉<br>だしの素 |
| カットコーン      |  |
| くだもの        |  |
| ごまドレッシング    | (セルフサービス)  |
| /           |  |