

食事材料表[30年度 冬期一般用 朝食]

◆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「野外食・副食価格表」をご覧ください。

朝食 No. 1	
献立	材料
ごはん	米
焼き魚	さけ
きんぴら	千切りごぼう
	にんじん
	こんにゃく
	豚肉
	砂糖
	醤油
	ごま油
みそ汁	わかめ
	とうふ
	ねぎ
	みそ
	だしの素
味付けのり	
ジョア	
/	

朝食 No. 2	
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	★ベーコン
	ほうれん草
	ホールコーン
	醤油
	塩
	こしょう
	サラダ油
グラタン	グラタン(とうもろこし)
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
パイン缶	
ケチャップ	(セルフサービス)
/	

朝食 No. 3	
献立	材料
ごはん	米
目玉焼き (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
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	
黄桃缶	
/	

朝食 No. 4	
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
うめぼし	
くだもの	バナナ
牛乳	代替え可
/	

食事材料表[30年度 冬期一般用 昼食]

◆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「野外食・副食価格表」をご覧ください。

昼食 No. 1	
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)
鶏肉の照り焼き (アルミカップ)	鶏モモ肉
	醤油
	しょうが
	料理酒
	みりん風調味料
コールスローサラダ	★マヨネーズ
	キャベツ
	コーン缶
	にんじん
	サラダ油
	酢
	砂糖
	こしょう
	牛乳

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
グリーンピース	
サラダ油	
フルーツカクテル	
チキンソーセージ	
福神づけ	
牛乳	代替え可
/	

昼食 No. 3		
献立	材料	
わかめごはん	米	
	わかめ	
ウインナー		
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	
ホキのフライ	ホキ	
	塩	
	こしょう	
	小麦粉	
	★たまご(つなぎ用)	
牛乳	代替え可	
	ケチャップ	(セルフサービス)
	/	

昼食 No. 4	
献立	材料
ソースカツ丼	米
	豚肉ロース
	塩
	こしょう
	小麦粉
	★たまご(つなぎ用)
	パン粉
	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 和え物	シーチキン缶
	もやし
	ほうれん草
	にんじん
	醤油
	砂糖
レモン汁	
みそ汁	えのき
	とうふ
	わかめ
	ねぎ
	みそ
	だしの素
ゼリー	
/	

食事材料表[30年度 冬期一般用 夕食]

◆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「野外食・副食価格表」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 塩 こしょう 小麦粉
おでん	★たまご ★ちくわ 大根 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん風調味料
揚げ餃子	餃子 サラダ油
ひたし	★すりごま ほうれん草 もやし 砂糖 醤油
すまし汁	チンゲン菜 鶏肉 たまねぎ 醤油 片栗粉 だしの素
オレンジ	
/	

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

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 ケチャップ ウスターソース 砂糖 にんにく
グラタン	グラタン(とうもろこし)
棒棒鶏 (バンバンジー)	★ごまドレッシング 鶏肉 きゅうり キャベツ
さつま汁	豚肉 さつまいも 大根 にんじん こんにゃく ねぎ みそ だしの素
オレンジ	
/	

夕食 No. 4	
献立	材料
ごはん	米
エビフライ	エビフライ サラダ油(天ぷら用)
荒挽きウインナー	
スパゲティナポリタン	★ベーコン スパゲティ たまねぎ ピーマン ケチャップ コンソメ こしょう
かきたま汁	★たまご たまねぎ とうふ にんじん ねぎ 醤油 片栗粉 だしの素
カットコーン	
グレープフルーツ	
/	