

週間献立表(送りデイ(副食))

	2023年9月1日(金)	2023年9月2日(土)	2023年9月3日(日)	2023年9月4日(月)	2023年9月5日(火)	2023年9月6日(水)	2023年9月7日(木)
朝食 基本食	豚肉と大根の煮物 大根・5mm銀杏 30 g にんじん・5mm銀杏 8.4 g 豚小間 26.4 g ファリネックス 0.85 g 袋詰具材 5.4 g だし(鯉・昆布) 1.6 g 濃口しょうゆ 2.18 g たまりしょうゆ 0.57 g 素材力かつおだし 0.06 g 砂糖 0.86 g 本みりん 1.66 g だし汁 6 g 提供量 60 g 皿 0.6 枚 コーンと挽肉の炒め物 スイートコーン(缶) 16 g 合びき肉(豚・牛・鶏) 8 g 大豆ミンチ 2.4 g ムースコンソメ 6 g カットいんげん 12 g 袋詰具材 40 g コンソメ 0.42 g 中華王 0.34 g 中華味(顆粒) 0.31 g 提供量 40 g 人分 20 g 皿 0.4 枚 五目野菜の甘酢和え 白菜 短冊 19.6 g にんじん・スティック 3.2 g カットわかめ 0.35 g キャベツ・5mm短冊 13.2 g たまねぎ・スライス 12 g 和え具材 34 g 穀物酢 1.2 g 淡口しょうゆ 0.46 g 砂糖 0.75 g 本みりん 2.3 g オイスターソース 1.34 g 和え調味料 6 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚	がんもと白菜の煮物 ミニがんも30g 1 こ 白菜 短冊 50 g だし(鯉・昆布) 30.33 g 濃口しょうゆ 5.81 g 砂糖 0.72 g だし汁 30 g 提供量 1 人分 皿 1 枚 中華うま煮 チンゲンサイ(冷) 16.4 g にんじん・いちよう 4 g たまねぎ・1cm角 9.6 g スライスベーコン 4.8 g 水 10.72 g 中華味(顆粒) 0.33 g コンソメ 0.3 g 砂糖 0.34 g 中華王 0.65 g 料理酒 3.07 g ファリネックス 1.06 g 水 1.6 g 袋詰具材 40 g コンソメ 40 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚 春雨のサラダ はるさめ 4 g ミックスベジタブル(冷) 4 g キャベツ・5mm短冊 8.8 g たまねぎ・スライス 2.8 g 和え具材 32 g マヨネーズ 7.56 g 砂糖 0.23 g コンソメ 0.19 g コショウ 0.01 g 洋からし 0.1 g 水 0.19 g 和え調味料 8 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚	里芋のそぼろ煮 里芋(冷凍)SS 43.4 g 袋詰具材 42 g だし(鯉・昆布) 6.35 g 濃口しょうゆ 5.4 g オイスターソース 0.75 g 中華王 1.43 g 本みりん 2.85 g 料理酒 1.05 g 鶏ミンチ 3.5 g 大豆ミンチ 0.98 g ムースコンソメ 2.38 g たまねぎ・みじん切り 9.1 g ファリネックス 0.85 g 水 1.27 g だし汁 28 g 提供量 70 g 皿 0.7 枚 法蓮草と油揚げの煮物 ほうれんそう(冷) 40.8 g きざみ揚げ 8.4 g 袋詰具材 32 g だし(鯉・昆布) 8.11 g 濃口しょうゆ 1.94 g 料理酒 0.4 g 砂糖 0.64 g 本みりん 0.46 g だし汁 10 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚 ごぼうのごま酢和え 乾燥ごぼう(笹がき) 6 g にんじん・スティック 10 g 白すりごま 0.3 g ごま油 0.8 g 和え具材 32 g 穀物酢 2.48 g 濃口しょうゆ 2.27 g 淡口しょうゆ 1.24 g 砂糖 2.27 g 和え調味料 8 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚	イカと白菜の中華煮 いか 短冊 26.6 g 白菜 角切 38.5 g きくらげ(水煮) 2.8 g ファリネックス 2.45 g 袋詰具材 56 g 中華王 1.18 g 淡口しょうゆ 0.81 g 中華味(顆粒) 0.29 g 砂糖 0.22 g ごま油 0.37 g 料理酒 0.52 g コンソメ 0.29 g 水 12.31 g だし汁 14 g 提供量 70 g 皿 0.7 枚 切干と挽肉のオイスター炒め 切り干し大根 6 g 合びき肉(豚・牛・鶏) 10.4 g 混ぜ具材 32 g オイスターソース 2.31 g 濃口しょうゆ 0.58 g サムジャン 0.77 g おろし生姜 0.27 g 本みりん 1.46 g 料理酒 0.88 g 水 2.88 g 砂糖 0.08 g 混ぜ調味料 8 g 袋詰具材 40 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚 若芽の酢味噌和え キャベツ・短冊(生) 22 g にんじん・いちよう 5.2 g カットわかめ 0.92 g 和え具材 32 g 辛子酢味噌 8 g 和え調味料 8 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚	豚肉と南瓜の甘酢炒め 豚小間 24 g かぼちゃ・いちよう 17.4 g たまねぎ・角切り 23.4 g 袋詰具材 48 g 水 4.51 g 穀物酢 2.6 g 中華味(顆粒) 0.7 g 砂糖 1.56 g 濃口しょうゆ 1.39 g 料理酒 1.39 g ファリネックス 0.35 g 水 0.52 g だし汁 12 g 提供量 60 g 皿 0.6 枚 ごぼう大豆 乾燥ごぼう(笹がき) 2 g にんじん・1cm角 6.8 g 大豆(乾) 10 g 袋詰具材 36 g だし(鯉・昆布) 1.19 g 濃口しょうゆ 1.01 g 淡口しょうゆ 1.36 g 砂糖 0.68 g 料理酒 0.51 g だし汁 4 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚 三色炒め煮 にんじん・いちよう 4.4 g つきコンニャク(新) 16 g 竹輪 20.4 g サムジャン 0.7 g 濃口しょうゆ 1.04 g 赤みそ 0.82 g 白いりごま 0.24 g 砂糖 0.44 g テンメンジャン 0.33 g 水 0.06 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚	油揚げの玉子とじ きざみ揚げ 10.5 g キャベツ・5mm短冊 28 g にんじん・2mmスティック 5.6 g 液卵 17.5 g 袋詰具材 59.5 g だし(鯉・昆布) 8.95 g 濃口しょうゆ 0.41 g 淡口しょうゆ 2.53 g 砂糖 0.53 g 本みりん 0.34 g だし汁 10.5 g 提供量 70 g 皿 0.7 枚 里芋のかに風あんかけ 里芋(冷凍)SS 36.5 g 袋詰具材 35 g だし(鯉・昆布) 11.54 g 濃口しょうゆ 1.16 g 淡口しょうゆ 1.35 g おろし生姜 0.19 g 砂糖 0.08 g 本みりん 0.66 g ファリネックス 0.77 g 水 1.16 g かにカマフレーク 1.5 g だし汁 15 g 提供量 50 g 皿 0.5 g 人参のごま味噌サラダ にんじん・スティック 22.4 g ツナフレーク(ノドリップ) 5.2 g 大根・スティック 22 g 和え具材 34 g 砂糖 1 g 信州食品白(味噌) 2 g 濃口しょうゆ 1.67 g 穀物酢 1.33 g 白すりごま 0.2 g 和え調味料 6 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚	大根と鶏肉のごま味噌煮 大根・2cm角 53.2 g 鶏小間 18.9 g 袋詰具材 63 g だし(鯉・昆布) 1.48 g 濃口しょうゆ 2.8 g 白みそ 1.25 g ねりごま 1.62 g 砂糖 0.81 g 白すりごま 0.44 g だし汁 7 g 提供量 70 g 皿 0.7 枚 春雨とツナのピリ辛炒め はるさめ 4.6 g ツナフレーク(ノドリップ) 4.4 g 小松菜(冷) 8.4 g ごま油 1.38 g 一味唐辛子 0.02 g 袋詰具材 34 g 濃口しょうゆ 3.21 g 本みりん 1.51 g 料理酒 1.51 g だし汁 6 g 提供量 40 g 皿 0.4 枚 なめこ昆布 戻し昆布 5.7 g なめこ(水煮)new 8.5 g 水 5.12 g 濃口しょうゆ 0.29 g たまりしょうゆ 0.46 g オイスターソース 0.48 g 砂糖 0.41 g 本みりん 0.35 g 料理酒 1.4 g うなぎ蒲焼のたれ 1.19 g 提供量 15 g 皿 1 枚
	昼食 基本食	ハムカツ ハムカツ 50g 1 こ 白絞油 5 g 提供量 1 こ 皿 1 枚 チンゲン菜ソテー チンゲンサイ(冷) 19.7 g 袋詰具材 10 g コンソメ 0.15 g 中華味(顆粒) 0.11 g	サワラのごま焼 骨抜サワラ・50g 1 切 水 20.21 g 濃口しょうゆ 3.68 g 砂糖 2.44 g 本みりん 0.69 g 料理酒 0.6 g YUミックス 1.5 g 白いりごま 1 g 提供量 1 切	2種豆腐のゴーヤチャンプルー ゴーヤスライス(冷) 8 g 豚バラスライス 13.6 g ダイス豆腐(冷)2cm角 26.4 g ふわふわ卵 14.4 g 高野豆腐(サイロ) 8 g 淡口しょうゆ 1.22 g 食塩 0.41 g ブラックペッパー荒挽	チキンピカタ チキンピカタ風 30g 2 こ 水 30 g ダイスマト 30 g たまねぎ・みじん切り 3 g おろしにんにく 0.3 g オリーブオイル 2.16 g 香草焼きスパイス 0.03 g 食塩 0.18 g コショウ 0.01 g ソース 30 g	アジの幽庵焼 骨抜アジ・50g 1 切 水 6.29 g 濃口しょうゆ 5.13 g 砂糖 0.41 g 本みりん 18.4 g 料理酒 4 g ソフテースト 1.2 g 提供量 1 切 皿 1 枚	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風 あん ひじきと野菜のとうふ寄せ60g 1 こ だし(鯉・昆布) 19.4 g 濃口しょうゆ 0.25 g 淡口しょうゆ 0.51 g 本みりん 0.34 g ファリネックス 0.71 g 水 1.07 g