

## 2018年 秋冬 クリエイト月々瀬献立 平日メニュー

夕食	朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏の梅照り焼き とりにく しお・こしょう 濃口しょうゆ りょうり酒 みりん風 さとう 梅肉 赤 かたくり粉 キャノーラ油</li> <li>■春巻き 春巻 キャノーラ油</li> <li>■フライドポテト フレンチポテト キャノーラ油 しお</li> <li>■千切りキャベツ きゃべつ</li> <li>■ボイル野菜 ブロッコリー にんじん</li> <li>■スパソテー スパゲティ ケチャップ しお こしょう キャノーラ油</li> <li>■つなピーマン ピーマン ツナ缶 しお こしょう ★とりがらスープ ごま油</li> <li>■味噌汁 あぶらあげ わかめ ★和風だし顆粒 みそ</li> <li>■ご飯 米</li> <li>■デザート ゼリーの素（ぶどう）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■サバの煮付 さば さとう りょうり酒 濃口しょうゆ しょうが</li> <li>■金平ゴボウ ごぼう にんじん キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ みりん風</li> <li>■添え スナップエンドウ</li> <li>■ボイルウインナー ★ポークウインナー</li> <li>■キャベツ千切り きゃべつ</li> <li>■小松菜ソテー こまつな コーン キャノーラ油 しお</li> <li>■味噌汁 ふ わかめ ★和風だし顆粒 みそ</li> <li>■ご飯 米</li> <li>■ふりかけ かつおふりかけ 青しそふりかけ</li> <li>■デザート ミカン缶 パイ缶</li> <li>■☆オレンジジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■辛くない麻婆丼 米 とうふ しょうが にんにく ごま油 鶏ひき肉 キクラゲ たまねぎ にんじん キャノーラ油 みそ 濃口しょうゆ りょうり酒 ★とりがらスープ かたくり粉 水</li> <li>■飾り えだまめ</li> <li>■ミニうどん うどん うどんだし</li> <li>■トッピング 削りぶし 青ねぎ わかめ 花麩</li> <li>■デザート ミニゼリー</li> </ul>
エネルギー 1140kcal 蛋白質 38.8g 脂質 41g 食塩 5.5g	エネルギー 878kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.2g 食塩 4.9g	エネルギー 782kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.2g 食塩 6.5g

※仕入れの都合により内容が変更する場合がございます。ご了承下さい。

## 2018年 秋冬 クリエイト月ヶ瀬献立 土・日メニュー

夕食：土曜日	朝食：日曜日	昼食：日曜日
<ul style="list-style-type: none"> <li>■煮込みハンバーグ 焼ハンバーグ</li> <li>★ブイヨン</li> <li>ビーフシチューの素</li> <li>ケチャップ</li> <li>ウスターソース</li> <li>■コロッケ コーンコロッケ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ボイル野菜 かぼちゃ</li> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> <li>■千切りキャベツ きゃべつ</li> <li>■スパソテー スパゲティ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>ケチャップ</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>■つなピーマン ピーマン</li> <li>ツナ缶</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>★とりがらスープ</li> <li>ごま油</li> <li>■味噌汁 あぶらあげ</li> <li>わかめ</li> <li>★和風だし顆粒</li> <li>みそ</li> <li>■ご飯 米</li> <li>■デザート カップゼリーの素（ぶどう）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豆腐つくね 豆腐入り鶏つくね</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■照焼ソース 濃口しょうゆ</li> <li>みりん風</li> <li>さとう</li> <li>かたくり粉</li> <li>■ボイル野菜 ブロッコリー</li> <li>コーン</li> <li>■キャベツ千切り きゃべつ</li> <li>■ビーフン和え ビーフン</li> <li>にんじん</li> <li>ピーマン</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>ごま油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■小松菜おひたし こまつな</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■味噌汁 ふ</li> <li>わかめ</li> <li>★和風だし顆粒</li> <li>みそ</li> <li>■ご飯 米</li> <li>■ふりかけ かつおふりかけ</li> <li>青しそふりかけ</li> <li>■デザート ミカン缶</li> <li>パイ缶</li> <li>■☆オレンジジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚丼（旨だれ） 米</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>りょうり酒</li> <li>さとう</li> <li>豆板醤</li> <li>にんにく</li> <li>しょうが</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■トッピング ごま</li> <li>紅生姜</li> <li>青ねぎ</li> <li>■ミニうどん うどん</li> <li>どんだし</li> <li>■トッピング 削りぶし</li> <li>青ねぎ</li> <li>わかめ</li> <li>花麩</li> <li>■デザート ミニゼリー</li> </ul>
エネルギー 969kcal 蛋白質 28g 脂質 27.6g 食塩 5.3g	エネルギー 765kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.4g 食塩 4.6g	エネルギー 811kcal 蛋白質 25.1g 脂質 12g 食塩 4.3g

※仕入れの都合により内容が変更する場合がございます。ご了承下さい。

2018.9作成

## 2018年 秋冬 クリエイト月ヶ瀬献立 連泊時予備メニュー

夕食	朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> <li>■とんかつ     ロースとんかつ     キャノーラ油</li> <li>■添え     きゃべつ</li> <li>■ボイル野菜     ブロッコリー</li> <li>■和風スパ     スパゲティ     青しそドレッシング     しお     こしょう</li> <li>■きりぼし大根煮     きりぼし大根     にんじん     キャノーラ油     濃口しょうゆ     さとう     ★和風だし顆粒</li> <li>■添え     きぬさや</li> <li>■フライドポテト     フレンチポテト     キャノーラ油     しお</li> <li>■味噌汁     あぶらあげ     わかめ     ★和風だし顆粒     みそ</li> <li>■ご飯     精白米</li> <li>■デザート     ゼリーの素（ぶどう）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■野菜コロッケ     野菜コロッケ     キャノーラ油</li> <li>■ボイルウインナー     ★ポークウインナー</li> <li>■キャベツ千切り     きゃべつ</li> <li>■ボイル野菜     スナップエンドウ</li> <li>■ひじき煮     ひじき     にんじん     あぶらあげ     グリーンピース     キャノーラ油     ★和風だし顆粒     さとう     りょうり酒     濃口しょうゆ</li> <li>■竹輪の煮つけ     ちくわ     ★和風だし顆粒     さとう     りょうり酒     濃口しょうゆ</li> <li>■味噌汁     ふ     わかめ     ★和風だし顆粒     みそ</li> <li>■ご飯     米</li> <li>■ふりかけ     かつおふりかけ     青しそふりかけ</li> <li>■デザート     ミカン缶     パイ缶</li> <li>■☆オレンジジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チキンライス     米     とりにく     たまねぎ     ミックスベジタブル     キャノーラ油     ケチャップ     りょうり酒     濃口しょうゆ     ウスターソース     しお     こしょう     ★ブイヨン     キャノーラ油</li> <li>■春雨スープ     はるさめ     たまねぎ     青ねぎ     わかめ     ★とりがらスープ     濃口しょうゆ     しお     こしょう</li> <li>■デザート     ミニゼリー</li> </ul>
エネルギー 1026kcal 蛋白質 29.1g 脂質 33g 食塩 4.2g	エネルギー 846kcal 蛋白質 21g 脂質 18.8g 食塩 5.1g	エネルギー 703kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.5g 食塩 3g

※仕入れの都合により内容が変更する場合がございます。ご了承下さい。

2018.9作成