

月曜日		火曜日		火曜日			
夕食		朝食		昼食			
揚げ魚のトマトソース		照焼きハンバーグ		中華丼 & 中華スープ			
・揚げ魚のトマトソース 助宗タラ骨無 70g 食塩 片栗粉 サラダ油(揚げ油) ムキ玉葱 冷)ピーマンスライ おろし生姜 おろしにんにく トマトケチャップ みりん風調味料 砂糖 食塩 薄口醤油 片栗粉 キャベツ千切(コールスロ トマト(M) 卓上ノオイル青じそドレ		・照焼きハンバーグ 星のハンバーグ(鉄・Ca) 濃口醤油 みりん風調味料 料理酒 砂糖 片栗粉 ・いんげんとコーンのソテー 冷)いんげんカット ムキ玉葱 冷)カーネルコーン サラダ油 塩こしょう 薄口醤油 ・星のポテト 星形ポテト サラダ油(揚げ油) ・サラダ 冷)ブロッコリー 人参 レタス 卓上ノオイル青じそドレ ・味噌汁 小町麩 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒) ・ご飯 精白米 ・漬物 つぼ漬け		・中華丼 精白米 豚小間 シーフードミックス 白菜 ムキ玉葱 たけのこ水煮 人参 キザミきくらげ 冷)絹さや サラダ油 濃口醤油 おろし生姜 おろしにんにく ガラスープ(顆粒) ごま油 片栗粉 ・竹輪の磯辺揚げ 焼きちくわ(小) 青のり 天ぷら粉 サラダ油(揚げ油) サラダ菜 卓上ノオイル青じそドレ ・中華スープ もやし カットわかめ ガラスープ(顆粒) 濃口醤油 食塩 ・オレンジゼリー オレンジゼリー50g			
・がんもの煮物 がんもどき25g 大根 人参 濃口醤油 薄口醤油 砂糖 みりん風調味料 料理酒 かつおだし(顆粒) 冷)いんげんカット ・山菜のごま和え 味付山菜ミックス もやし 人参 白すりごま 濃口醤油 みりん風調味料 ・スープ ムキ玉葱 人参 ガラスープ(顆粒) 食塩 ドライパセリ ・ご飯 精白米 ・フルーツカクテル フルーツカクテル缶		エネルギー 824kcal 脂質 14.1g タンパク質 27.4g 食塩 5.2g		エネルギー 663kcal 脂質 14.4g タンパク質 19g 食塩 4g		エネルギー 688kcal 脂質 10.4g タンパク質 24.2g 食塩 3.6g	

火曜日		水曜日		水曜日	
夕食		朝食		昼食	
豚の生姜焼き & 白身フライ		鮭の塩焼き		チキンライス & わかめスープ	
<p>豚の生姜焼き & 白身フライ</p> <p>豚ももスライス ムキ玉葱 砂糖 濃口醤油 料理酒 おろし生姜 サラダ油 白身フライ 60g サラダ油(揚げ油) 卓上 ウスターソース レタス キャベツ千切(コールスロ 人参 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・金平レンコン</p> <p>れんこんスライス水煮 焼きちくわ(小) 人参 料理酒 みりん風調味料 砂糖 濃口醤油 サラダ油 冷)むき枝豆</p> <p>・胡瓜の酢の物</p> <p>胡瓜 カットわかめ 酢 砂糖 薄口醤油 食塩</p> <p>・味噌汁</p> <p>冷)小松菜カット 人参 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・フルーツカクテル</p> <p>フルーツカクテル缶</p>		<p>鮭の塩焼き</p> <p>秋サケ骨無80g 食塩 サラダ菜 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・焼厚揚げ</p> <p>生揚げ(厚揚) 濃口醤油</p> <p>・肉団子ケチャップ煮</p> <p>チキンボール約15g ムキ玉葱 人参 食塩 こしょう トマトケチャップ ドライパセリ</p> <p>・ほうれん草のお浸し</p> <p>冷)ほうれん草 濃口醤油 花かつお</p> <p>・味噌汁</p> <p>うずまき麩 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・漬物</p> <p>さくら漬</p>		<p>チキンライス</p> <p>精白米 トマトケチャップ サラダ油 ムキ玉葱 人参 ピーマン 鶏挽き肉(もも) 濃口醤油 食塩 マッシュルームスライス缶 トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース こしょう 砂糖 冷)グリーンピース</p> <p>・星のポテト</p> <p>星形ポテト サラダ油(揚げ油) レタス 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・ワカメスープ</p> <p>カットわかめ 冷)カーネルコーン ガラスープ(顆粒) 濃口醤油 食塩</p> <p>・オレンジゼリー</p> <p>オレンジゼリー-50g</p>	
エネルギー	892kcal	エネルギー	632kcal	エネルギー	787kcal
脂質	16.9g	脂質	12.3g	脂質	17.3g
タンパク質	30.5g	タンパク質	28.3g	タンパク質	17.2g
食塩	3.8g	食塩	5g	食塩	5g

2019年 クリエイト月ヶ瀬 春夏献立表

2019/4/1

水曜日		木曜日		木曜日	
夕食		朝食		昼食	
鶏もも肉の竜田揚げ		ジャーマンポテト		牛ごぼう丼 & 味噌汁	
<p>・鶏もも肉の竜田揚げ</p> <p>鶏もも角切 30g 濃口醤油 料理酒 みりん風調味料 おろし生姜 片栗粉 サラダ油(揚げ油) レタス キャベツ 人参 トマト(M) 卓上ノンオイル青じそドレ</p> <p>・ビーフン炒め</p> <p>ビーフン 豚小間 ムキ玉葱 キザミきくらげ ピーマン 人参 サラダ油 薄口醤油 みりん風調味料 塩こしょう ガラスープ(顆粒) ごま油</p> <p>・大豆のいそ煮</p> <p>大豆水煮 乾)ひじき(ステンレス 冷)きざみ油揚げ 人参 つきこんにゃく(黒) サラダ油 砂糖 濃口醤油 薄口醤油 料理酒 みりん風調味料 かつおだし(顆粒) 冷)いんげんカット</p> <p>・味噌汁</p> <p>大根 しめじ(ぶなしめじ) 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・フルーツカクテル</p> <p>フルーツカクテル缶</p>		<p>・ジャーマンポテト</p> <p>冷)ポテト(乱切) ムキ玉葱 ライトツナフルーク油漬 サラダ油 ガラスープ(顆粒) 食塩 こしょう 薄口醤油 ドライパセリ</p> <p>・ポークウインナー</p> <p>ポークウインナー サラダ油 トマトケチャップ</p> <p>・ブロッコリーサラダ</p> <p>冷)ブロッコリー ムキ玉葱 冷)カーネルコーン トマト(M) ノンオイル青じそドレッシング</p> <p>・味噌汁</p> <p>カットわかめ 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・漬物</p> <p>しばかつぱ</p>		<p>・牛ごぼう丼</p> <p>精白米 牛バラ+モモスライ 冷)ささがきごぼう ムキ玉葱 濃口醤油 砂糖 みりん風調味料 料理酒 かつおだし(顆粒) 冷)絹さや</p> <p>・小松菜の煮浸し</p> <p>冷)小松菜カット 人参 冷)きざみ油揚げ 砂糖 薄口醤油 みりん風調味料 かつおだし(顆粒)</p> <p>・味噌汁</p> <p>さつまいも 人参 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・オレンジゼリー</p> <p>オレンジゼリー50g</p>	
エネルギー	1061kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	810kcal
脂質	35g	脂質	17.4g	脂質	16.7g
タンパク質	36.5g	タンパク質	17.9g	タンパク質	24.6g
食塩	4.2g	食塩	5.7g	食塩	3.4g

木曜日		金曜日		金曜日	
夕食		朝食		昼食	
揚げ魚のトマトソース		照焼きハンバーグ		中華丼 & 中華スープ	
<p>・揚げ魚のトマトソース</p> <p>助宗タラ骨無 70g 食塩 片栗粉 サラダ油(揚げ油) ムキ玉葱 冷)ピーマンスライ おろし生姜 おろしにんにく トマトケチャップ みりん風調味料 砂糖 食塩 薄口醤油 片栗粉 キャベツ千切(コールスロ トマト(M) 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・がんもの煮物</p> <p>がんもどき25g 大根 人参 濃口醤油 薄口醤油 砂糖 みりん風調味料 料理酒 かつおだし(顆粒) 冷)いんげんカット</p> <p>・山菜のごま和え</p> <p>味付山菜ミックス もやし 人参 白すりごま 濃口醤油 みりん風調味料</p> <p>・スープ</p> <p>ムキ玉葱 人参 ガラスープ(顆粒) 食塩 ドライパセリ</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・フルーツカクテル</p> <p>フルーツカクテル缶</p>		<p>・照焼きハンバーグ</p> <p>星のハンバーグ(鉄・Ca) 濃口醤油 みりん風調味料 料理酒 砂糖 片栗粉</p> <p>・いんげんとコーンのソテー</p> <p>冷)いんげんカット ムキ玉葱 冷)カーネルコーン サラダ油 塩こしょう 薄口醤油</p> <p>・星のポテト</p> <p>星形ポテト サラダ油(揚げ油)</p> <p>・サラダ</p> <p>冷)ブロッコリー 人参 レタス 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・味噌汁</p> <p>小町麩 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・漬物</p> <p>つぼ漬け</p>		<p>・中華丼</p> <p>精白米 豚小間 シーフードミックス 白菜 ムキ玉葱 たけのこ水煮 人参 キザミきくらげ 冷)絹さや サラダ油 濃口醤油 おろし生姜 おろしにんにく ガラスープ(顆粒) ごま油 片栗粉</p> <p>・竹輪の磯辺揚げ</p> <p>焼きちくわ(小) 青のり 天ぷら粉 サラダ油(揚げ油) サラダ菜 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・中華スープ</p> <p>もやし カットわかめ ガラスープ(顆粒) 濃口醤油 食塩</p> <p>・オレンジゼリー</p> <p>オレンジゼリー50g</p>	
エネルギー	824kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	688kcal
脂質	14.1g	脂質	14.4g	脂質	10.4g
タンパク質	27.4g	タンパク質	19g	タンパク質	24.2g
食塩	5.2g	食塩	4g	食塩	3.6g

2019年 クリエイト月ヶ瀬 春夏献立表

2019/4/1

金曜日		土曜日		土曜日	
夕食		朝食		昼食	
豚の生姜焼き & 白身フライ		鮭の塩焼き		チキンライス & わかめスープ	
<ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き & 白身フライ 豚ももスライス ムキ玉葱 砂糖 濃口醤油 料理酒 おろし生姜 サラダ油 白身フライ 60g サラダ油(揚げ油) 卓上 ウスターソース レタス キャベツ千切(コールスロ) 人参 卓上ノオイル青じそドレ 		<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き 秋サケ骨無80g 食塩 サラダ菜 卓上ノオイル青じそドレ ・焼厚揚げ 生揚げ(厚揚) 濃口醤油 ・肉団子ケチャップ煮 チキンボール約15g ムキ玉葱 人参 食塩 こしょう トマトケチャップ ドライパセリ ・ほうれん草のお浸し 冷)ほうれん草 濃口醤油 花かつお ・味噌汁 うずまき麩 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒) ・ご飯 精白米 ・漬物 さくら漬 		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス 精白米 トマトケチャップ サラダ油 ムキ玉葱 人参 ピーマン 鶏挽き肉(もも) 濃口醤油 食塩 マッシュルームスライス缶 トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース こしょう 砂糖 冷)グリーンピース ・星のポテト 星形ポテト サラダ油(揚げ油) レタス 卓上ノオイル青じそドレ ・ワカメスープ カットわかめ 冷)カーネルコーン ガラスープ(顆粒) 濃口醤油 食塩 ・オレンジゼリー オレンジゼリー-50g 	
エネルギー	892kcal	エネルギー	632kcal	エネルギー	787kcal
脂質	16.9g	脂質	12.3g	脂質	17.3g
タンパク質	30.5g	タンパク質	28.3g	タンパク質	17.2g
食塩	3.8g	食塩	5g	食塩	5g

土曜日		日曜日		日曜日	
夕食		朝食		昼食	
鶏もも肉の竜田揚げ		照焼きハンバーグ		中華丼 & 中華スープ	
・鶏もも肉の竜田揚げ 鶏もも角切 30g 濃口醤油 料理酒 みりん風調味料 おろし生姜 片栗粉 サラダ油(揚げ油) レタス キャベツ 人参 トマト(M) 卓上ノオイル青じそドレ ・ビーフン炒め ビーフン 豚小間 ムキ玉葱 キザミきくらげ ピーマン 人参 サラダ油 薄口醤油 みりん風調味料 塩こしょう ガラスープ(顆粒) ごま油 ・大豆のいそ煮 大豆水煮 乾)ひじき(ステンレス) 冷)きざみ油揚げ 人参 つきこんにゃく(黒) サラダ油 砂糖 濃口醤油 薄口醤油 料理酒 みりん風調味料 かつおだし(顆粒) 冷)いんげんカット ・味噌汁 大根 しめじ(ぶなしめじ) 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒) ・ご飯 精白米 ・フルーツカクテル フルーツカクテル缶		・照焼きハンバーグ 星のハンバーグ(鉄・Ca) 濃口醤油 みりん風調味料 料理酒 砂糖 片栗粉 ・いんげんとコーンのソテー 冷)いんげんカット ムキ玉葱 冷)カーネルコーン サラダ油 塩こしょう 薄口醤油 ・星のポテト 星形ポテト サラダ油(揚げ油) ・サラダ 冷)ブロッコリー 人参 レタス 卓上ノオイル青じそドレ ・味噌汁 小町麩 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒) ・ご飯 精白米 ・漬物 つぼ漬け		・中華丼 精白米 豚小間 シーフードミックス 白菜 ムキ玉葱 たけのこ水煮 人参 キザミきくらげ 冷)絹さや サラダ油 濃口醤油 おろし生姜 おろしにんにく ガラスープ(顆粒) ごま油 片栗粉 ・竹輪の磯辺揚げ 焼きちくわ(小) 青のり 天ぷら粉 サラダ油(揚げ油) サラダ菜 卓上ノオイル青じそドレ ・中華スープ もやし カットわかめ ガラスープ(顆粒) 濃口醤油 食塩 ・オレンジゼリー オレンジゼリー50g	
エネルギー	1061kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	688kcal
脂質	35g	脂質	14.4g	脂質	10.4g
タンパク質	36.5g	タンパク質	19g	タンパク質	24.2g
食塩	4.2g	食塩	4g	食塩	3.6g

日曜日		月曜日		月曜日	
夕食		朝食		昼食	
豚の生姜焼き & 白身フライ		ジャーマンポテト		牛ごぼう丼 & 味噌汁	
<p>豚の生姜焼き & 白身フライ</p> <p>豚ももスライス ムキ玉葱 砂糖 濃口醤油 料理酒 おろし生姜 サラダ油 白身フライ 60g サラダ油(揚げ油) 卓上 ウスターソース レタス キャベツ千切(コールスロ 人参 卓上ノオイル青じそドレ</p> <p>・金平レンコン</p> <p>れんこんスライス水煮 焼きちくわ(小) 人参 料理酒 みりん風調味料 砂糖 濃口醤油 サラダ油 冷)むき枝豆</p> <p>・胡瓜の酢の物</p> <p>胡瓜 カットわかめ 酢 砂糖 薄口醤油 食塩</p> <p>・味噌汁</p> <p>冷)小松菜カット 人参 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・フルーツカクテル</p> <p>フルーツカクテル缶</p>		<p>・ジャーマンポテト</p> <p>冷)ポテト(乱切) ムキ玉葱 ライトツナフレーク油漬 サラダ油 ガラスープ(顆粒) 食塩 こしょう 薄口醤油 ドライパセリ</p> <p>・ポークウインナー</p> <p>ポークウインナー サラダ油 トマトケチャップ</p> <p>・ブロッコリーサラダ</p> <p>冷)ブロッコリー ムキ玉葱 冷)カーネルコーン トマト(M) ノオイル青じそドレッシング</p> <p>・味噌汁</p> <p>カットわかめ 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・ご飯</p> <p>精白米</p> <p>・漬物</p> <p>しばかつぱ</p>		<p>・牛ごぼう丼</p> <p>精白米 牛バラ+モモスライ 冷)ささがきごぼう ムキ玉葱 濃口醤油 砂糖 みりん風調味料 料理酒 かつおだし(顆粒) 冷)絹さや</p> <p>・小松菜の煮浸し</p> <p>冷)小松菜カット 人参 冷)きざみ油揚げ 砂糖 薄口醤油 みりん風調味料 かつおだし(顆粒)</p> <p>・味噌汁</p> <p>さつまいも 人参 冷)青ねぎカット 白味噌(だし入) かつおだし(顆粒)</p> <p>・オレンジゼリー</p> <p>オレンジゼリー-50g</p>	
エネルギー	892kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	810kcal
脂質	16.9g	脂質	17.4g	脂質	16.7g
タンパク質	30.5g	タンパク質	17.9g	タンパク質	24.6g
食塩	3.8g	食塩	5.7g	食塩	3.4g