

詳細献立表

令和8年 4月 13日 月曜日

令和8年 4月 14日 火曜日

令和8年 4月 15日 水曜日

令和8年 4月 16日 木曜日

令和8年 4月 17日 金曜日

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

【ごはん】	
【いわしのトマト煮】	
いわしのトマト煮	1 個
【豚肉とれんこんの甘辛炒め】	
豚肉	20 g
冷凍れんこん	20 g
こんにゃく	20 g
にんじん	5 g
冷凍いんげん	5 g
こいくちしょうゆ	3 g
酒	3 g
砂糖	1.5 g
一味唐辛子	0.02 g
ごま油	1 g
【だご汁】	
豚肉	8 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
冷凍かぼちゃ	10 g
干し椎茸	0.5 g
冷凍油揚げ	2 g
深ねぎ	3 g
すいとん	30 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

【ごはん】	
【スパイシーチキン】	
鶏もも肉	2 個
トマトケチャップ	5 g
中濃ソース	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
塩	0.2 g
おろしにんにく	0.3 g
白こしょう	0.02 g
カレー粉	0.4 g
【ポテトサラダ】	
ダイスカットポテト	45 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ロースハム	10 g
冷凍とうもろこし	5 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【チンゲン菜のスープ】	
ベーコン	5 g
ソテー・ド・オニオン	25 g
きくらげ(乾)	0.5 g
冷凍チンゲンサイ	10 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.2 g

【ごはん】	
【スタミナ炒め】	
豚肉	60 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	30 g
にら	5 g
油	1 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
酒	2 g
焼肉のタレ	15 g
塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【ちくわの磯辺揚げ】	
ちくわ	1/2 個
天ぷら粉	6 g
あおのり	0.05 g
水	10 g
油	3 g
【ワンタンスープ】	
ワンタン	7 g
にんじん	5 g
きくらげ(乾)	1 g
冷凍ほうれん草	10 g
深ねぎ	3 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g

【ごはん】	
【鶏ごぼう丼の具】	
鶏もも肉	50 g
冷凍ごぼう	30 g
玉葱	20 g
こんにゃく	15 g
たけのこ	5 g
冷凍枝豆	10 g
にんじん	5 g
冷凍油揚げ	5 g
干し椎茸	1 g
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
みりん	1.2 g
砂糖	1.7 g
酒	1.2 g
油	0.5 g
いりごま	2 g
【魚そうめん汁】	
冷凍えのぎ茸	5 g
カットわかめ	1 g
にんじん	5 g
魚そうめん	15 g
こねぎ	3 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
塩	0.5 g
酒	0.5 g

【ごはん】	
【回鍋肉(ホイコーロー)】	
豚肉	55 g
おろしにんにく	0.5 g
おろししょうが	0.5 g
キャベツ	40 g
青ピーマン	10 g
赤パプリカ	10 g
干し椎茸	1 g
冷凍厚あげ	20 g
テンメンジャン	5.5 g
トウバンジャン	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
酒	2 g
砂糖	2 g
油	0.5 g
【キャベツのメンチカツ】	
キャベツのメンチカツ	1 個
油	4 g
【切干大根のスープ】	
ベーコン	8 g
切干大根	3 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
にんじん	5 g
深ねぎ	3 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	0.5 g

