

献立表印刷・食品明細なし・モノクロ・A4縦

献立表 個人コード: 0000000000000001 個人名: きのこたろう
2004年01月01日(木)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
バタートースト	95.00	ささげご飯	80.00	カレーライス(麦ご飯)	269.97	りんごのコンポート	142.65
蒸し鶏サラダ	182.03	小松菜とあさりの卵とじ	137.51	ごぼうのスープ	216.66		
にんじんのポタージュ	103.80	ひじきと野菜のピーナツ和え	56.47	スライストマト	103.20		
		味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	211.29				
朝食合計	380.83	昼食合計	485.27	夕食合計	589.83	間食合計	142.65

2004年01月02日(金)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
ご飯	75.00	山菜そば	538.72	ご飯	75.00	大学いも	171.33
納豆の豚肉巻き	74.00	にんじん・京菜・ひじきのサラダ	81.81	タラのあっさり煮	169.13		
シラス入り小松菜のお浸し	93.35			もやしときゅうりの和え物	101.66		
味噌汁(大根・にんじん・ごぼう)	227.19			きくらげと春雨のスープ	178.47		
朝食合計	469.54	昼食合計	620.53	夕食合計	524.26	間食合計	171.33

2004年01月03日(土)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
山菜の炊き込みご飯	123.49	ミートソーススパゲティ	315.69	ご飯	75.00	牛乳かん イチゴ添え	126.02
がんもとしろ菜の煮物	249.66	キャベツたっぷりのスープ	128.49	かつおのたたき	120.62		
すまし汁(麩とほうれんそう)	164.91	チキンサラダ	99.56	ひじきと切干大根の煮物	99.92		
				すまし汁(麩とみつば)	159.42		
朝食合計	538.06	昼食合計	543.74	夕食合計	454.96	間食合計	126.02

2004年01月04日(日)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
コーンフレーク	345.00	ご飯	80.00	ご飯	75.00		
アスパラガスとトマトの温サラダ	140.10	京菜とにんじんの納豆和え	86.75	キスのチーズ焼き	260.42		
ミルクココア	120.00	切干し大根の煮物	101.31	ブロッコリーのポタージュ	222.90		
		味噌汁(小松菜と麩)	186.53				
朝食合計	605.10	昼食合計	454.59	夕食合計	558.32	間食合計	0.00

2004年01月05日(月)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
ご飯	80.00	フランスパン	70.00	ご飯	75.00	柏餅(二個)	89.50
れんこんのきんぴら	94.60	ポークビーンズ	191.87	しゅうまい	89.65		
味噌汁(ジャガイモと玉葱)	208.83	玉ねぎのエスニックサラダ	180.56	青梗菜と干しえびの炒め物	86.19		
きゅうりのシソレモン和え	55.32			酸味のスープ	206.54		
朝食合計	438.75	昼食合計	442.43	夕食合計	457.38	間食合計	89.50

2004年01月06日(火)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
ご飯	80.00	チキンドリア	348.30	ご飯	75.00	フルーツの蜂蜜かけ	185.59
厚揚げと小松菜の煮物	193.59	セロリとラディッシュのサラダ	79.51	鮭の塩焼き	76.21		
味噌汁(大根とわかめ)	187.89	アスパラガスのコンソメスープ	37.15	ソラマメとパプリカのカシュー	170.26		
奈良漬	20.00			すまし汁(そうめん・にんじん)	177.19		
朝食合計	481.48	昼食合計	464.96	夕食合計	498.66	間食合計	185.59

2004年01月07日(水)

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
ご飯	75.00	ご飯	75.00	ご飯	75.00		
あさりと小松菜の炒め物	239.31	ポークピカタ	90.05	肉じゃが	352.92		
レタスの中華スープ	203.08	付け合せ(トマトとブロッコリー)	161.24	枝豆とりんごのおろし和え	181.85		
		ソラマメのポタージュ	186.97	すまし汁(湯葉)	163.48		
朝食合計	517.39	昼食合計	513.26	夕食合計	773.25	間食合計	0.00

「塗りつぶしを行わない」を選択しています。
印刷する献立を選択して1週間分の献立を印刷しています。