

きのこ苑 週間献立表 (食数あり)

平成17年8月1日(月) ~ 平成17年8月7日(日)

区分	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)	8/7(日)
朝食	ごはん 米 100 3,300 キャベツと揚げの味噌汁 キャベツ 35 1,165 油揚げ 3 99 味噌 12 396 かつおだし 150 4,950 かぼちゃの煮物 南瓜 80 2,640 上白糖 2 66 濃口醤油 適量 165 みりん 少々 33 かつおだし 40 1,320 きゅうりの中華漬け 胡瓜 46 1,515 濃口醤油 適量 99 酢 少々 33 ラー油 少々 33 ごま油 少々 33 511KC 塩3	ごはん 米 100 3,500 大根と葱の味噌汁 大根 30 1,050 葉ねぎ 適量 112 味噌 12 420 かつおだし 150 5,250 高野豆腐といたけの含め煮 高野豆腐 20 700 生椎茸 20 700 人参 11 389 さやえんどう 適量 77 混合だし 30 1,050 食塩 少々 35 濃口醤油 適量 105 薄口醤油 適量 105 上白糖 2 70 みりん 少々 70 白菜の塩漬け 白菜 53 1,862 食塩 少々 28 昆布 適量 53 一味唐辛子 少々 70	ごはん 米 100 3,600 納豆味噌汁 納豆 10 360 えのき 24 847 あさつき 適量 72 味噌 12 384 かつおだし 150 4,800 混合だし 12 432 切り干し大根と揚げの煮物 切り干し大根 8 288 干し椎茸 適量 90 人参 10 360 油揚げ 5 180 濃口醤油 7 252 上白糖 2 72 かつおだし 60 2,160 なたね油 適量 108 きゅうりとキャベツのしそ風味漬物 胡瓜 20 735 キャベツ 35 1,270 青じそ 適量 36 食塩 少々 14 濃口醤油 少々 36 ごま 少々 36 515KC 塩3	ごはん 米 100 3,200 玉ねぎと胡さやの味噌汁 玉葱 32 1,021 さやえんどう 適量 160 味噌 12 384 かつおだし 150 4,800 五百ひじき 干しひじき 5 160 厚揚げ 30 960 さやいんげん 10 330 人参 17 533 れんこん 13 400 濃口醤油 7 224 上白糖 2 64 みりん 少々 64 混合だし 40 1,280 なたね油 適量 96 かぶの甘酢づけ かぶら塩漬 50 1,600 酢 10 320 上白糖 5 160 食塩 少々 3	トースト 食パン 100 3,400 ブルベリジャム 10 340 マカロニサラダ マカロニ 20 680 鶏卵 25 850 胡瓜 26 867 人参 11 378 玉葱 21 724 食塩 少々 10 マヨネーズ 15 510 黒こしょう 少々 3 ヨーグルト ソーブル プレーン 107 3,638 バナナ ぶどう 82 2,800	きのこ雑炊 米 50 1,900 かつおだし 150 5,700 えのき 12 447 はんしめじ 12 447 なめこ 10 380 小松菜 22 835 鶏肉 ささ身 32 1,200 薄口醤油 少々 76 食塩 少々 38 いんげんや竹輪のごま和え さやいんげん 30 1,140 人参 10 380 マヨネーズ 25 950 濃口醤油 適量 114 ごま油 適量 114 上白糖 少々 38 きゅうりの中華漬け 胡瓜 46 1,515 濃口醤油 適量 99 酢 少々 33 ラー油 少々 33 ごま油 少々 33 342KC 塩2	ごはん 米 100 3,200 白菜と葱の味噌汁 白菜 53 1,862 油揚げ 5 165 葉ねぎ 適量 102 味噌 12 384 かつおだし 150 4,800 いかと大根の煮物 大根 80 2,560 するめいか 40 1,280 生姜 適量 40 濃口醤油 7 224 上白糖 2 64 みりん 少々 64 かつおだし 60 1,920 きゅうりの中華漬け 胡瓜 46 1,515 濃口醤油 適量 99 酢 少々 33 ラー油 少々 33 ごま油 少々 33 488KC 塩3
	ごはん 米 100 3,500 あじの塩焼き あじ 178 6,222 食塩 少々 28 大根 56 1,945 濃口醤油 適量 175 付け合わせ 人参 20 700 ごぼう 30 1,050 濃口醤油 適量 105 みりん 少々 35 上白糖 少々 35 もずくと長芋の酢の物 もずく 30 1,050 長芋 56 1,945 おろし生姜 少々 7 酢 8 280 濃口醤油 適量 105 上白糖 3 105 かつおだし 8 280 豆腐と三つ葉の味噌汁 木綿豆腐 30 1,050 三つ葉 適量 114 味噌 12 420 かつおだし 150 5,250 597KC 塩4	けんちんうどん うどん 260 8,060 鶏肉 むね 30 930 鶏白 11 344 大根 11 344 人参 11 344 油揚げ 10 310 長ねぎ 8 258 食塩 少々 31 合成清酒 適量 155 濃口醤油 10 310 みりん 10 310 混合だし 150 4,650 いりやとピーマンのからしじょうゆ炒め ピーマン 41 1,277 するめいか 32 992 カラシ粉 少々 16 濃口醤油 適量 124 生姜 適量 47 米酢 36 1,116 濃口醤油 適量 155 上白糖 2 62 食塩 少々 16 油揚げ 15 465 混合だし 50 1,500 上白糖 6 186 薄口醤油 適量 93 みりん 適量 78 食塩 少々 9 ごま 適量 78 714KC 塩6	えびピラフ 米 100 3,600 芝えび 88 3,168 黒豚 47 1,685 マッシュルーム 23 834 胡瓜 17 594 グリンピース 6 198 ピーマン 19 699 パセリ 適量 44 食塩 少々 40 黒こしょう 少々 4 オリーブ油 6 198 きゅうりとトマトとしらす酢の物 胡瓜 41 1,470 トマト 31 1,113 乾燥わかめ 適量 36 しらす干し 10 360 酢 8 288 上白糖 5 180 かつおだし 8 288 食塩 少々 29 ほうれん草と卵のスープ ほうれん草 111 4,000 鶏卵 24 847 コンソメ 適量 72 水 150 5,400 食塩 少々 25 白こしょう 少々 4 白桃 60 2,160 515KC 塩3	ごはん 米 100 3,200 豚肉の冷しゃぶ 黒豚 60 1,920 レタス 15 490 胡瓜 15 490 混合だし 5 160 はるさめ 16 516 カットわかめ 適量 16 トマト 41 1,320 ごま 適量 96 だいたい果汁 5 160 濃口醤油 適量 160 ポテトサラダ ジャガイモ 56 1,778 ハム 10 320 玉葱 11 340 胡瓜 15 490 人参 11 356 食塩 少々 6 マヨネーズ 15 480 黒こしょう 少々 3 みかん 94 3,000 541KC 塩5	菓子弁 鶏肉 もも 35 1,120 黒豚 59 1,882 玉葱 43 1,362 混合だし 50 1,600 三つ葉 適量 128 上白糖 3 96 濃口醤油 少々 22 薄口醤油 6 192 日本酒 適量 96 青菜のからし和え 春菊 51 1,616 濃口醤油 適量 96 上白糖 少々 32 練りがらし 少々 32 里芋と揚げの味噌汁 里芋 30 960 油揚げ 5 160 味噌 12 384 かつおだし 150 4,800 644KC 塩2	ごはん 米 100 3,500 鮎のムニエル・カレー風味 しるさけ 80 2,800 小麦粉 適量 140 カレー粉 少々 18 食塩 少々 28 黒こしょう 少々 4 なたね油 少々 70 大豆油 少々 70 付け合わせ(レタス・トマト) レタス 10 357 トマト 30 1,050 ピーンと卵のソテー 鶏卵 50 1,750 ピーフン 60 2,100 ピーマン 18 618 人参 10 350 濃口醤油 適量 140 食塩 少々 28 なたね油 適量 105 茄子と揚げの味噌汁 茄子 33 1,167 油揚げ 3 105 味噌 12 420 かつおだし 150 5,250 893KC 塩4	ごはん 米 100 3,100 豚肉の香煎焼き 黒豚 もも 80 2,480 葉ねぎ 16 495 生姜 適量 78 濃口醤油 適量 124 みりん 少々 62 上白糖 少々 31 大豆油 少々 62 人参グラッセ 人参 30 930 水 30 930 コンソメ 適量 12 上白糖 2 62 マーガリン 少々 31 付け合わせ 人参・レタス 10 310 大豆の五目煮 大豆 15 465 ごぼう 22 689 れんこん 13 388 干し椎茸 適量 39 上白糖 少々 31 濃口醤油 適量 124 みりん 少々 31 玉ねぎと胡さやの味噌汁 玉葱 32 989 さやえんどう 適量 155 味噌 12 372 かつおだし 150 4,650 488KC 塩3
	牛乳 牛乳 200 6,800 134KC 塩0	牛乳 牛乳 200 5,800 134KC 塩0	牛乳 牛乳 200 6,200 134KC 塩0	カステラ カステラ 50 1,750 牛乳 牛乳 200 7,000 294KC 塩0	牛乳 牛乳 200 6,400 134KC 塩0	ワッフル ワッフル 40 1,160 アイスクーヒー インスクリュービー 少々 44 水 150 4,350 ショ糖型液糖 10 290 コーヒーパウダー 15 435 169KC 塩0	牛乳 牛乳 200 6,200 134KC 塩0
	牛丼 米 100 3,400 牛肉 ばら 70 2,380 玉葱 37 1,266 なたね油 適量 170 濃口醤油 10 340 上白糖 2 68 みりん 少々 68 紅生姜 10 340 もやしとにらのごま和え もやし 52 1,753 にら 32 1,074 人参 10 340 ごま 適量 68 濃口醤油 6 204 上白糖 2 68 生姜 適量 21 一味唐辛子 少々 3 かつおだし 10 340 はんしめじと小松菜のすまし汁 はんしめじ 24 800 小松菜 22 747 食塩 少々 24 濃口醤油 少々 51 かつおだし 150 5,100 134KC 塩0	ごはん 米 100 3,200 じゃがいもと牛肉のオムレツ 鶏卵 59 1,882 ジャガイモ 22 711 牛ひき肉 30 960 玉葱 16 511 食塩 少々 32 黒こしょう 少々 3 なたね油 適量 96 ケチャップ 20 640 付け合わせ(アスパラソテー) アスパラガス 63 2,000 パセリ 適量 128 黒こしょう 少々 3 食塩 少々 16 きゅうりと玉葱のゴマドレッシング 胡瓜 31 980 玉葱 11 340 ごま油 少々 48 みりん 少々 58 ごま 少々 32 上白糖 少々 26 濃口醤油 適量 115 薄口醤油 少々 48 キャロットスープ 人参 61 1,956 玉葱 16 511 無塩バター 適量 128 鳥がらだし 150 4,800 白こしょう 少々 2 クリーム 10 320 134KC 塩0	ごはん 米 100 3,400 かれの煮つけ かれい 160 5,440 上白糖 3 102 濃口醤油 15 510 合成清酒 20 680 水 60 2,040 付け合わせ 大根 47 1,605 ぶなしめじ 22 750 濃口醤油 適量 136 上白糖 少々 34 スパゲッティとシーチキンのサラダ スパゲッティ 20 680 ツナ缶 油漬 15 510 胡瓜 15 521 キャベツ 50 1,700 ごま 適量 68 マヨネーズ 15 510 食塩 少々 7 茄子と揚げの味噌汁 茄子 33 1,133 油揚げ 3 102 味噌 12 408 かつおだし 150 5,100 606KC 塩4	ごはん 米 100 3,200 鶏肉のゴマ味噌焼き 鶏肉 もも 60 1,920 食塩 適量 160 味噌 6 192 みりん 適量 80 上白糖 3 80 付け合わせ(野菜ソテー) キャベツ 24 753 人参 10 320 ピーマン 12 376 食塩 少々 6 濃口醤油 少々 32 なたね油 少々 64 たけのこの煮物 たけのこ缶詰 50 1,600 玉葱 16 510 さやいんげん 5 160 濃口醤油 適量 112 黒こしょう 少々 8 上白糖 少々 64 酢 適量 140 かつおだし 5 140 食塩 少々 14 菜の花と冬瓜のすまし汁 菜の花 適量 96 冬瓜 30 960 油揚げ 5 140 葉ねぎ 適量 60 食塩 少々 22 味噌 12 336 かつおだし 150 4,800 692KC 塩2	ごはん 米 100 2,800 鶏のフライ たら 80 2,240 食塩 少々 6 小麦粉 適量 140 鶏卵 12 329 パン粉 7 196 調味油 6 168 ウスターソース 8 224 付け合わせ(かぼちゃ・ブロッコリー) 南瓜 33 933 食塩 少々 3 ブロッコリー 30 840 食塩 少々 3 きゅうりと胡さやの酢の物 胡瓜 51 1,429 鶏卵 12 329 黒こしょう 少々 8 酢 適量 140 上白糖 3 84 かつおだし 5 140 食塩 少々 14 キャベツと葱の味噌汁 キャベツ 35 988 油揚げ 5 140 葉ねぎ 適量 60 味噌 12 336 かつおだし 150 4,200 643KC 塩4	ソース焼きそば 中華めん 180 5,220 黒豚 30 870 キャベツ 53 1,535 紅生姜 適量 87 人参 11 322 じゃが芋 8 232 ウスターソース 適量 145 とんかつソース 15 435 あおのり 少々 29 もやしのスープ もやし 31 897 葉ねぎ 5 154 ごま 少々 29 コンソメ 適量 58 水 150 4,350 食塩 少々 9 濃口醤油 少々 29 黒こしょう 少々 8 ごま油 少々 29 さつまいものレモン煮 さつまいも 44 1,289 水 50 1,450 レモン果汁 適量 145 水 3 87 食塩 少々 9 893KC 塩4	カレーライス 米 100 3,600 牛肉 もも 40 1,440 食塩 少々 18 なたね油 適量 108 玉葱 64 2,298 ジャガイモ 67 2,400 人参 22 800 パセリ 適量 40 カレールウ 20 720 水 150 5,400 キャベツと林檎のコールスロー キャベツ 60 2,160 りんご 18 635 食塩 適量 108 大豆油 適量 108 食塩 少々 36 黒こしょう 少々 11 コンソメスープ コーン缶(ｸｰﾙ) 20 720 玉葱 11 383 冷凍グリーンピース 適量 180 片栗粉 少々 36 コンソメ 適量 72 水 150 5,400 白こしょう 少々 4 みかん 108 3,888 681KC 塩3
合計 852KC 塩4 2094KC 塩12	合計 761KC 塩3 2144KC 塩13	合計 788KC 塩5 2043KC 塩13	合計 559KC 塩3 2086KC 塩10	合計 669KC 塩4 2090KC 塩10	合計 641KC 塩4 2041KC 塩11	合計 760KC 塩5 2063KC 塩11	