献立表（周年祭）

現　　場：暖団　一乗寺
献立種類：暖団　一乗寺
期　　間：2023/1/23～2023/1/29

	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28

昼食

月 23

［ 共通料理 ］		
■ごはん		
米	70 g	
■豚しゃぶサラダ		
豚肉	15 g	
レタス	10 g	
たまねぎ	10 g	
人参	3 g	
貝割だいこん	2 g	
ごまドレッシング	8 g	
■スープ		
ほうれん草	20 g	
コーン	5 g	
ＫＫコンソメ	1.5 g	
食塩	0.4 g	
ペッパー（こしょう）	0.1 g	
■★スペシャルデザート★		
■ケーキバイキング		
ﾌﾘｰｶｯﾄｹｰｷ　オペラ(味の素)	1/24 箱	
ﾌﾘｰｶｯﾄｹｰｷ・サワーチェリー	1/24 本	
ﾌﾘｰｶｯﾄｹｰｷ　マロン(味の素)	0 g	
フリーカットケーキ　いちご	0 g	
［ 抗糖化食 ］		
■鶏肉のローズマリー蒸し		
鶏肉	80 g	
食塩	0.6 g	
ローズマリー	0.5 g	
酒	2 g	
たまねぎ	20 g	
・	0 g	
ブロッコリー	20 g	
じゃがいも	40 g	
食塩	0.2 g	
人参	10 g	
さとう	1 g	
［ 高たんぱく質食 ］		
■鱒のチーズパン粉焼き		
マス	1 切	
塩こしょう	0.5 g	
酒	2 g	
小麦粉	3 g	
パン粉	8 g	
パルメザンチーズ	0.5 g	
パセリ	0.1 g	
たまねぎ	10 g	
サラダ油	1 g	
ケチャップ	10 g	
さとう	1 g	
ＫＫコンソメ	0.2 g	
塩こしょう	0.2 g	
ブロッコリー	20 g	
卵	2/3 個	スクランブルエッグ
にんじん・コーン・グリンピース	10 g	スクランブルエッグ
サラダ油	1 g	スクランブルエッグ
塩こしょう	0.3 g	スクランブルエッグ

火 24

水 25

［ 共通料理 ］		
■雑穀ごはん		
米	60 g	
十五穀米	10 g	
■酢の物		
レンコン	30 g	
きゅうり	10 g	
わかめ	0.5 g	
土生姜	2 g	
さとう	3 g	
酢（穀物酢）	5 g	
食塩	0.4 g	
■味噌汁		
特・大根	20 g	
貝割だいこん	3 g	
味噌	10 g	
■★スペシャルデザート★		
■ゼリーバイキング		
ネスカフェ	0.6 g	コーヒーゼリー
アイデアゼリーの素	2 g	コーヒーゼリー
さとう	8 g	コーヒーゼリー
水	60 g	コーヒーゼリー
ホイップ	5 g	コーヒーゼリー
リンゴジュース（濃縮果汁）	50 g	フルーツゼリー
水	10 g	フルーツゼリー
アイデアゼリーの素	2 g	フルーツゼリー
さとう	4 g	フルーツゼリー
ホイップ	5 g	フルーツゼリー
かぼちゃ	30 g	南瓜ようかん
さとう	10 g	南瓜ようかん
粉寒天	0.5 g	南瓜ようかん
水	40 g	南瓜ようかん
ゆであずき缶　165g	10 g	南瓜ようかん
プリンの素	15 g	プリン
水	40 g	プリン
牛乳	20 g	プリン
カラメルソース	3 g	プリン
［ 抗糖化食 ］		
■白身魚のホイル蒸し焼き		
ホキ	60 g	
塩こしょう	0.3 g	
たまねぎ	20 g	
しめじ	10 g	
人参	10 g	
中国産グリーンアスパラ	10 g	
ラーマ　バターの風味	2 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
［ 高たんぱく質食 ］		
■肉どうふ		
牛肉	40 g	
豆腐	2/8 ﾊﾟｯｸ	
はくさい	50 g	
たまねぎ	40 g	
人参	10 g	
特・青ねぎ	4 g	
さとう	4 g	
うすくちしょうゆ	3 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
みりん風調味料	3 g	
酒	3 g	
温泉玉子	1 個	

木 26

金 27

［ 共通料理 ］		
■法蓮草のオムレツ		
卵	1 個	
ほうれん草	20 g	
たまねぎ	10 g	
ｼｰﾁｷﾝLﾌﾚｰｸ　120g	5 g	
牛乳	5 g	
食塩	0.2 g	
ペッパー（こしょう）	0.1 g	
サラダ油	2 g	
クリームルウ	3 g	ソース
牛乳	15 g	ソース
水	10 g	ソース
■ビーンズサラダ		
ミックスビーンズ	15 g	
人参	5 g	
たまねぎ	10 g	
枝豆	10 g	
白ドレッシング	8 g	
塩こしょう	0.2 g	
■スープ		
もやし	20 g	
コーン	5 g	
ＫＫコンソメ	1.5 g	
食塩	0.4 g	
ペッパー（こしょう）	0.1 g	
パセリ	0.1 g	
■★スペシャルデザート★		
■パンケーキバイキング		
小麦粉	9.5 g	
卵	1/3 個	
さとう	10 g	
バニラエッセンス 小	0.01 g	
ラーマ　バターの風味	1.25 g	
牛乳	2.5 g	
ココア	0 g	
抹茶　30g	0 g	
・	0 g	
バナナ	10 g	
キウイ	10 g	
フルーツカクテル　#2	10 g	
ホイップ	10 g	
チョコシロップ	5 g	
ゆであずき缶　165g	10 g	
［ 抗糖化食 ］		
■豚と野菜のトマト煮		
豚肉	30 g	
キャベツ	30 g	
じゃがいも	60 g	
たまねぎ	40 g	
人参	20 g	
ＫＫコンソメ	2 g	
ダイストマトソース	30 g	
ケチャップ	5 g	
塩こしょう	0.3 g	
ブロッコリー	15 g	
■ごはん		
米	70 g	
［ 高たんぱく質食 ］		
■チキンカツ		
鶏肉	80 g	
食塩	0.3 g	
ペッパー（こしょう）	0.1 g	
小麦粉	4 g	
卵	1/10 個	
パン粉	6 g	
サラダ油	8 g	
キャベツ	25 g	
サニーレタス	3 g	
レッドキャベツ	3 g	
■ピラフ		
米	70 g	
ベーコン	8 g	
ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	10 g	
玉ねぎ	20 g	
ミックスベジタブル	10 g	
ラーマ　バターの風味	2 g	
ＫＫコンソメ	2 g	
食塩	0.2 g	

土 28