

〔 予定献立表 〕

〇年〇月 0: 通常献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 納豆	飲用牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐, ミックスみそ, 糸引納豆	麦飯, 油, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, チンゲンサイ, ごぼう, だいこん, 突きこんにやく, 干し椎茸, 葉ねぎ	759 kcal 32.3 g 22.7 g 2.6 g
2木	元気100倍チャーハン	○	豆腐の五目スープ でっちようかん	飲用牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, あずき(こし), 寒天	麦飯, 油, 三温糖, ごま油, 上白糖, かたくり粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 乾燥カリカリ梅, 葉ねぎ, えのきたけ, しょうが, チンゲンサイ	767 kcal 27.4 g 20.5 g 2.6 g
3金	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ煮 マカロニサラダ	飲用牛乳, きな粉(大豆), 鶏ひき肉, ツナ水煮	基準パン, 油, 三温糖, かたくり粉, マカロニ・スパゲッティ, ノンエッグマヨネーズ	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, こまつな, 切干しいたけ, ホールコーン	777 kcal 30.7 g 33.1 g 3.1 g
6月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	飲用牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, ツナ水煮	白飯, 油, 黒砂糖, ノンエッグマヨネーズ, ごま(いり)	にんじん, ごぼう, たけのこ(水煮缶詰), 板こんにやく, れんこん, 干し椎茸, さやいんげん(ゆで), キャベツ, りよくとうもやし, ほうれんそう	770 kcal 28.4 g 26.8 g 1.6 g
7火	カレーライス	○	ひじきサラダ	飲用牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, ツナ水煮, 干ひじき(ステンレス釜, 乾)	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	794 kcal 26.8 g 24.8 g 2.9 g
8水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	飲用牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, 豚もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), かたくり粉, 油, さといも	しょうが(酢漬), はくさい, りよくとうもやし, ごぼう, だいこん, 突きこんにやく, にんじん, 葉ねぎ	772 kcal 33.0 g 25.5 g 2.8 g
9木	麦飯	○	チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコンスープ	飲用牛乳, 鶏もも肉, ベーコン	麦飯, オリーブ油, パン粉(乾燥), 油, じゃがいも	キャベツ, ホールコーン, とうもろこし缶詰(クリーム), たまねぎ, ほうれんそう	791 kcal 31.0 g 27.8 g 2.2 g
10金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃがりんご	飲用牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, かつお節	麦飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, にんにく, りんご(皮つき, 生)	767 kcal 29.3 g 19.1 g 1.4 g
13月	白飯	○	大根のピリ辛煮 野菜炒め	飲用牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ, ベーコン	白飯, 油, 三温糖	しょうが, 板こんにやく, だいこん, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, りよくとうもやし	783 kcal 30.9 g 28.1 g 2.1 g
14火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, 大豆, こんぶ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), ごま油, 油, 三温糖, じゃがいも	たかな漬, ごぼう, にんじん, 板こんにやく, 干し椎茸, キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ	747 kcal 30.7 g 19.7 g 3.7 g
15水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	飲用牛乳, 鶏もも肉, うずら卵水煮, 木綿豆腐	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(ゆで), ビーマン, しめじ, りよくとうもやし, こまつな	810 kcal 30.9 g 28.6 g 3.0 g
16木	麦飯	○	鯖の味噌煮 みずなの磯辺あえ のっぺい汁	飲用牛乳, まさば, ミックスみそ, 焼きのり, 油揚げ	麦飯, 三温糖, さといも, かたくり粉	しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, 突きこんにやく, 葉ねぎ	752 kcal 32.6 g 23.6 g 2.6 g
17金	減量パン クリームスパゲティ	○	ブロッコリーサラダ	飲用牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 牛乳, クリーム(乳脂肪), ツナ水煮	基準パン, スパゲッティ(麺), 油, 米粉・みえのゆめ, さつまいも, ノンエッグマヨネーズ	セロリー, たまねぎ, エリンギ, しめじ, ほうれんそう, ブロッコリー, キャベツ, にんじん	776 kcal 31.4 g 34.5 g 2.6 g
20月	白飯	○	豆腐入りハンバーグ 粉ふき羊 プチトマト カレースープ	飲用牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 鶏卵, あおのり, 鶏もも肉	白飯, パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがいも, 油, マカロニ・スパゲッティ, かたくり粉	たまねぎ, トマト, にんにく, にんじん, しめじ, こまつな	761 kcal 29.6 g 22.7 g 2.0 g
21火	減量白飯 五目ラーメン	○	ごぼうサラダ	飲用牛乳, 豚もも肉, うずら卵水煮, ロースハム	白飯, 焼きそば麺(ゆで), 油, かたくり粉, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, まこも, にんじん, りよくとうもやし, チンゲンサイ, しょうが, ごぼう, キャベツ, こまつな	818 kcal 27.6 g 29.0 g 2.7 g
22水	麦飯	○	いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁	飲用牛乳, いか 鹿の子目60g, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃがいも	レモン(果汁, 生), キャベツ, こまつな, ホールコーン(冷), たまねぎ, しめじ, 葉ねぎ	761 kcal 30.2 g 20.3 g 3.5 g
24金	親子丼	○	ごま酢あえ すまし汁	飲用牛乳, 鶏もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, カットわかめ	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), おつゆふ・豆ふ	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, りよくとうもやし, キャベツ, にんじん	766 kcal 31.6 g 23.3 g 3.0 g
27月	白飯	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	飲用牛乳, 厚揚げ, 豚ひき肉, 焼き竹輪	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ねりごま, ごま(いり)	だいこん, にんじん, しょうが, さやいんげん(ゆで), キャベツ, ほうれんそう, りよくとうもやし, 温州蜜柑(早生, 生)	803 kcal 29.9 g 25.8 g 1.6 g
28火	まこもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	飲用牛乳, 鶏ひき肉, いか 短冊, 豚もも肉, 干ひじき(ステンレス釜, 乾), 大豆	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖, じゃがいも, 黒砂糖	まこも, しょうが, 葉ねぎ, こまつな, りよくとうもやし, にんじん, 切干しいたけ, にんにく, 突きこんにやく, れんこん, さやいんげん(ゆで)	756 kcal 30.3 g 20.2 g 2.6 g
29水	麦飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	飲用牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, ベーコン	麦飯, 油, 三温糖, はるさめ(乾), ごま油	キャベツ, たまねぎ, ビーマン, にんじん, しめじ, しょうが, にんにく, りよくとうもやし, たけのこ(ゆで), こまつな	808 kcal 31.4 g 28.5 g 2.3 g
30木	麦飯	○	豆腐田楽 昆布和え 豚肉と里芋の煮物	飲用牛乳, 焼き豆腐, 赤みそ, 塩昆布, 豚もも肉	麦飯, 三温糖, ごま(いり), 油, さといも, かたくり粉	キャベツ, こまつな, にんじん, しょうが, 板こんにやく, さやいんげん(ゆで)	747 kcal 29.8 g 19.8 g 1.9 g

調理指示書

令和 年 月 日() 元気100倍チャーハン 牛乳 豆腐の五目スープ でっちようかん

料理名/食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1	本		冷蔵庫保管
【元気100倍チャーハン】			< 米飯用食缶 しゃもじ 深皿 > ① 炒り卵をつくる ② 油→にんにく→牛肉→たまねぎ ・にんじん→しいたけ→ねぎ→ 調味 ③ ごはんに①・②・梅混ぜる	手袋着用。ドリップ付着注意。 ※手袋、専用エプロン着用。割卵作業後エプロン等消毒。 ※作業工程表に卵の取扱者名を記入する。 ※具の中心温度75℃以上3ヶ所確認、時間の記録 ※ : 以降の仕上げ
麦飯	105.00	g		
牛もも肉	30.00	g	小間切れ	
にんにく	0.50	g	みじん切り	
にんじん	5.00	g	粗みじん	
たまねぎ	30.00	g	粗みじん	
生しいたけ(菌床栽培、生)	5.00	g	粗みじん	
油	1.00	g		
鶏卵	25.00	g		
塩/米酢	0.1/0.1	g		
油	0.50	g		
しょうゆ	5.00	g		
塩/こしょう	0.5/0.05	g		
三温糖	1.00	g		
みりん/酒	0.3/0.3	g		
乾燥カリカリ梅	0.50	g		
葉ねぎ	8.00	g	小口切り	
【豆腐の五目スープ】			< 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 > ① だし汁→たまねぎ・にんじん →えのきたけ→豆腐 →チンゲンサイ→調味	※中心温度75℃以上3ヶ所確認 ※ : 以降の仕上げ
木綿豆腐	30.00	g	さいの目	
たまねぎ	20.00	g	スライス	
にんじん	5.00	g	細い短冊	
えのきたけ	10.00	g	2.5cm幅	
かつおだし	2.00	g		
しょうが	0.20	g	スライス	
チンゲンサイ	8.00	g	2.5cm幅	
しょうゆ/酒	3/1.00	g		
塩/こしょう	0.3/0.03	g		
ごま油	0.30	g		
【でっちようかん】			< デザート用食缶 網 フライばさみ > ① 水・粉寒天を沸騰させる→砂糖を加え溶かす ② 火を止めこしあんを加え粗熱を取る→ カップに入れて冷やす	※中心温度75℃以上3ヶ所確認 衛生的に扱う 人以上のクラスは2食缶使用
上白糖	9.00	g		
あずき(こし)	29.00	g		
寒天	0.60	g		
水	72.00	g		

調理指示書

令和 年 月 日 () カレーライス 牛乳 ひじきサラダ

料理名/食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【カレーライス】			<p>〈 汁用食缶 汁杓子(大) 深皿 〉</p> <p>① 油→130℃→小麦粉炒める</p> <p>→ (30分～1時間) →カレー粉</p> <p>② 油→しょうが・にんにく</p> <p>→豚・牛肉→たまねぎ・にんじん</p> <p>→だし汁→じゃがいも</p> <p>→ピューレ・ソース・</p> <p>チャツネ→煮る</p> <p>→オールスパイス・①・調味</p>	<p>ケースをアルコールでふく。蓋をあけて中身を確認する。</p> <p>手袋・エプロン着用。</p> <p>手袋着用。ドリップ付着注意。</p> <p>手袋着用。ドリップ付着注意。</p> <p>※よくアクをとる</p> <p>※ : 以降の仕上げ</p> <p>※中心温度75℃以上3ヶ所確認</p>
麦飯	105.00 g			
豚もも肉	25.00 g	小間切れ		
牛もも肉	15.00 g	小間切れ		
赤ワイン	1.30 g			
しょうが	0.39 g	みじん切り		
にんにく	0.39 g	みじん切り		
油	1.00 g			
たまねぎ	50.00 g	くし形切り		
にんじん	20.00 g	いちょう		
じゃがいも	55.00 g	厚いちょう		
水	130.00 g			
かつおだし/ベイリーフ	2/0.03 g			
塩/こしょう	1.7/0.07 g			
トマトピューレ	1.50 g			
ウスターソース	4.00 g			
オールスパイス(粉)	0.01 g			
チャツネ	2.50 g			
油	7.00 g			
薄力粉/カレー粉	10/0.8 g			
【ひじきサラダ】			<p>〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 汁椀 〉</p> <p>① 野菜・ひじきゆでる→冷却</p> <p>② ドレッシングつくる</p> <p>③ ①・ツナあえる→②・調味</p>	<p>※冷める時間を考慮してゆでる。あまり早くからゆでない。</p> <p>※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。</p> <p>※ : 以降の仕上げ</p>
キャベツ	55.00 g	せん切り		
にんじん	5.00 g	細い短冊		
ホールコーン	10.00 g			
ツナ水煮	10.00 g			
干ひじき(ステンレス釜、乾)	1.50 g			
こまつな	15.00 g	2.5cm幅		
米酢/三温糖	2.5/0.25 g			
油	1.50 g			
塩/こしょう	0.4/0.04 g			

調 理 指 示 書

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 チキンのハーブグリル ボイルキャベツ ポテトコーンスープ

料理名／食品名	一人分量	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	ケースをアルコールでふく。蓋をあけて中身を確認する。
麦飯	105.00 g			手袋・エプロン着用。
【チキンのハーブグリル】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 平皿 〉	
鶏もも肉	80.00 g	80 g	① 鶏肉 下味をつける	手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.50 g			
こしょう	0.05 g		② ①にオリーブオイル・バジル・パン粉を	
白ワイン	2.50 g			
バジル(粉)	0.15 g		かける→オーブンで焼く	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
オリーブ油	2.50 g			※数読みは別の人がする
パン粉(乾燥)	2.50 g			
【ボイルキャベツ】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 平皿 〉	※冷める時間を考慮してゆでる。あまり早くからゆでない
キャベツ	50.00 g	せん切り	① キャベツゆでる→冷却→調味	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
塩	0.13 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
【ポテトコーンスープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
ベーコン	10.00 g	短冊切り	① ほうれん草ゆでる→冷却	手袋着用。ドリップ付着注意。
油	0.50 g			
ホールコーン	10.00 g		② 油→ベーコン→たまねぎ	
とうもろこし缶詰(クリーム)	25.00 g			
たまねぎ	25.00 g	スライス	→だし汁→じゃがいも	
じゃがいも	40.00 g	1.5cm幅		
ほうれんそう	15.00 g	1.5cm幅	→ホールコーン	
かつおだし	2.50 g			
ベイリーフ	0.03 g		→クリームコーン→①→調味	
水	160.00 g			
白ワイン	1.30 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	2.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
塩	0.40 g			
こしょう	0.04 g			

調理指示書

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご

料理名/食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	ケースをアルコールでふく。蓋をあけて中身を確認する。
麦飯	105.00 g			手袋・エプロン着用。
【高野豆腐の卵とじ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
凍り豆腐	10.00 g	コロコロ	① だし汁→鶏肉→にんじん	
にんじん	10.00 g	いちょう		
干し椎茸	0.50 g	スライス	→たまねぎ→椎茸高野豆腐	手袋着用。ドリップ付着注意。
鶏もも肉	20.00 g	1cm角		
たまねぎ	55.00 g	スライス	→こまつな→水溶き片栗	
こまつな	15.00 g	1.5cm幅		
鶏卵	30.00 g		→鶏卵→調味	手袋着用。割卵作業後エプロン等消毒。
かつおだし	1.50 g			作業工程表に卵の取扱者名を記入する。
水	70.00 g			
三温糖	3.00 g			
酒	1.50 g			
みりん	3.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	5.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かたくり粉	2.00 g			
【おかかじゃが】			〈 焼き揚げ物用食缶 汁杓子(小) 平皿 〉	
じゃがいも	90.00 g	2.5cm幅	① じゃがいもゆでる	
にんにく	0.30 g	みじん切り		
かつお節	1.00 g		② 油→にんにく→かつお節・調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
しょうゆ	1.50 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
油	0.50 g		→①	
【りんご】			〈 デザート用食缶 フライばさみ 平皿 〉	※他の食品を扱う前に処理・配食し、衛生的に保管する。
りんご(皮つき、生)	60.00 g	6等分	① 皮を剥く→6等分に切る	※手指・エプロンは十分に消毒する。
				※仕上げ用手袋着用。
			→塩水につける	※肉に触れた人は扱わない。

調理指示書

令和 年 月 日() いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】				ケースをアルコールでふく。蓋をあけて中身を確認する。
麦飯	105.00 g			手袋・エプロン着用。
【いかのレモン揚げ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 平皿 〉	
いか 鹿の子目60g	60.00 g	切り身60g	① いか下味→粉つける→揚げる	手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.25 g			
こしょう	0.03 g		② たれ作る→①にかける	
白ワイン	1.50 g			
かたくり粉	6.00 g			
油	6.00 g			
うすくちしょうゆ	5.00 g			
三温糖	5.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
レモン(果汁、生)	2.50 g			※数読みは別の人がする
塩	0.15 g			
【フレンチサラダ】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 平皿 〉	
キャベツ	40.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	
こまつな	15.00 g	1.5cm幅		
ホールコーン(冷)	10.00 g		② ドレッシング作る	
油	1.00 g			
米酢	1.50 g		③ ①あえる→②・調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
三温糖	0.15 g			※冷める時間を考慮してゆでる。あまり早くからゆでない
塩	0.30 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
こしょう	0.03 g			
【たまねぎのみそ汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	50.00 g	スライス	① だし汁→たまねぎ→じゃがいも	
油揚げ	7.00 g	短冊切り		
じゃがいも	40.00 g	厚いちょう	→油揚げ→しめじ→ねぎ→調味	
しめじ	15.00 g	小房に分ける		
葉ねぎ	5.00 g	小口切り		
ミックスみそ	13.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
煮干しだし	2.50 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	180.00 g			