



【1人前セット】の献立表(改定版)

1週目・2週目

2019年6月改定

提供 時間帯別	メニュー 分類 商品名	朝 食		昼 食			夕 食				
		メインの料理名 (ソース付き)	小鉢料理名	メインの料理名 (ソース付き)	小鉢料理名	小鉢料理名	メインの料理名 (ソース付き)	小鉢料理名	小鉢料理名	小鉢料理名	
		60g	20g	60g	20g	20g	60g	20g	20g	20g	
1 週 目	-1		鮭中華あんかけ (中華あん)	うずら豆	エビチリソース (チリソース)	ほうれん草	かぼちゃ	ハンバーグトマトソース (トマトソース)	椎茸	コーン	ポテトサラダ
	-2		玉子焼き (醤油ダレ)	エリンギ	サワラマリネ (マリネソース)	ひじき	人参	トンカツカレーソースかけ (カレーソース)	トマト	里芋	なす
	-3		カレイ味噌ダレかけ (味噌ダレ)	豆腐	牛肉の洋風煮込み (デミグラスソース)	小松菜	シュウマイ	タラの銀あんかけ (銀あん)	ごま豆腐	人参	ゴボウ
	-4		蒸し鶏 (ごまダレ)	なす	カツオのタタキ仕立て (柚子ポン酢)	ブロッコリー	トマト	焼肉味噌ダレ (味噌ダレ)	赤ピーマン	豆腐	コーン
	-5		ボイル貝柱 (銀あん)	じゃが芋	イカの中華甘酢煮 (中華甘酢ダレ)	里芋	玉ねぎ	豚肉のチリソース (チリソース)	カレイの子	ギョウザ	うぐいす豆
	-6		玉子焼き (カレーソース)	ひじき	うなぎの照煮 (甘口ダレ)	うずら豆	大根	肉団子トマトソース煮 (トマトソース)	じゃが芋	エリンギ	ギョウザ
	-7		鯛の中華あんかけ (中華あん)	トマト	焼き鳥醤油ダレ (醤油ダレ)	さつま芋	かれいの子	ブリの照煮 (甘口ダレ)	コーン	かぼちゃ	ほうれん草
2 週 目	-1		鮭の銀あんかけ (銀あん)	シュウマイ	貝柱のマリネ (マリネソース)	小松菜	赤ピーマン	豚肉のチリソースかけ (チリソース)	うずら豆	玉ねぎ	なす
	-2		玉子焼き (甘口ダレ)	里芋	ハンバーグトマトソース (トマトソース)	ブロッコリー	じゃが芋	シイラのゴマたれがけ (ごまダレ)	ポテトサラダ	椎茸	大根
	-3		カツオのマリネ (マリネソース)	大根	アサリの味噌煮 (味噌ダレ)	ほうれん草	かぼちゃ	ビーフシチュー (デミグラスソース)	コーン	さつま芋	カレイの子
	-4		牛肉シャブシャブ仕立て (柚子ポン酢)	小松菜	サワラの照り煮 (甘口ダレ)	豆腐	ゴボウ	サバの中華南蛮漬け (中華甘酢ダレ)	シュウマイ	アスパラ	玉ねぎ
	-5		玉子焼き (トマトソース)	カレイの子	蒸し鯛銀あんかけ (銀あん)	椎茸	大根	トンカツデミソースかけ (デミグラスソース)	ポテトサラダ	ごま豆腐	小松菜
	-6		鯛の味噌煮 (味噌ダレ)	コーン	鶏肉のゴマたれがけ (ごまダレ)	うぐいす豆	ギョウザ	タラのカレーソースかけ (カレーソース)	かぼちゃ	ブロッコリー	ひじき
	-7		煮豚 (醤油ダレ)	なす	シイラチリソース仕立て (チリソース)	里芋	アスパラ	肉団子甘酢あんかけ (中華甘酢ダレ)	トマト	エリンギ	うずら豆



【1人前セット】の献立表(改定版)

3週目・4週目

2019年6月改定

提供 時間帯別 メニュー 分 商品名	朝食		昼食			夕食				
	メインの料理名 (ソース付き)	小鉢 料理名	メインの料理名 (ソース付き)	小鉢 料理名	小鉢 料理名	メインの料理名 (ソース付き)	小鉢 料理名	小鉢 料理名	小鉢 料理名	
	60g	20g	60g	20g	20g	60g	20g	20g	20g	
3週目	-1	 蒸し鮭 (柚子ポン酢)	アスパラ	エビの中華甘煮 (中華あん)	かぼちゃ	豆腐	鶏肉の照り煮 (醤油ダレ)	ほうれん草	椎茸	じゃが芋
	-2	 牛肉のゴマたれがけ (ごまだれ)	ポテトサラダ	うなぎのかば焼き (甘ロダレ)	さつま芋	人参	ブリ味噌焼き (味噌ダレ)	豆腐	赤ピーマン	かぼちゃ
	-3	 玉子焼き (醤油ダレ)	トマト	ハッシュドビーフ (デミグラスソース)	ごま豆腐	シュウマイ	イカの中華チリ炒め (チリソース)	人参	小松菜	ブロッコリー
	-4	 蒸しカレイ (銀あん)	コーン	肉団子トマトソース煮 (トマトソース)	じゃが芋	なす	サワラマリネ (マリネソース)	赤ピーマン	ポテトサラダ	椎茸
	-5	 エビの味噌ダレかけ (味噌ダレ)	うぐいす豆	蒸し鯛 (ごまだれ)	里芋	ギョウザ	酢豚 (中華甘酢ダレ)	アスパラ	かぼちゃ	ゴボウ
	-6	 蒸しアサリの中華甘酢かけ (中華甘酢ダレ)	アスパラ	焼き肉醤油ダレ (醤油ダレ)	赤ピーマン	エリンギ	カツオのタタキ仕立て (柚子ポン酢)	カレイの子	ほうれん草	大根
	-7	 タラの中華あんかけ (中華あん)	うずら豆	焼き鳥銀あんかけ (銀あん)	ポテトサラダ	玉ねぎ	サバ味噌煮 (味噌ダレ)	トマト	うぐいす豆	椎茸
4週目	-1	 蒸し鶏 (銀あん)	ひじき	ブリの中華甘酢かけ (中華甘酢ダレ)	大根	ほうれん草	蒸し貝柱 (中華あん)	アスパラ	コーン	さつま芋
	-2	 サワラの酢漬け (柚子ポン酢)	じゃが芋	ハンバーグデミソース (デミグラスソース)	カレイの子	人参	うなぎのかば焼き (甘ロダレ)	うずら豆	ブロッコリー	ゴボウ
	-3	 玉子焼き (トマトソース)	トマト	アサリの味噌煮 (味噌ダレ)	里芋	椎茸	トンカツのカレーソースかけ (カレーソース)	ポテトサラダ	なす	ひじき
	-4	 イカのチリソース (チリソース)	ごま豆腐	焼き鳥醤油だれかけ (醤油ダレ)	ギョウザ	アスパラ	サーモンマリネ (マリネソース)	豆腐	うぐいす豆	里芋
	-5	 カレイ中華あんかけ (中華あん)	ほうれん草	イカのカレー煮 (カレーソース)	エリンギ	ひじき	焼き肉のゴマダレかけ (ごまだれ)	かぼちゃ	赤ピーマン	小松菜
	-6	 ブリのゴマたれがけ (ごまだれ)	さつま芋	シイラの南蛮漬 (柚子ポン酢)	シュウマイ	かれいの子	ミートボール (デミグラスソース)	大根	人参	ゴボウ
	-7	 蒸しタラ (カレーソース)	赤ピーマン	豚しゃぶ (マリネソース)	小松菜	玉ねぎ	ブリの照煮 (甘ロダレ)	ブロッコリー	ごま豆腐	うずら豆