

献立食材内訳表(社会教育団体2泊目)

| 夕食 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | クルミ | ごま |
|------------------------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 【ご飯】 | | | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | | | | |
| 【味噌汁】 | | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | | |
| 玉葱 | | | | | | | | | |
| だし | | | | | | | | | |
| 赤味噌 | | | | | | | | | |
| 長ねぎ | | | | | | | | | |
| 【豚カツ】 | | | | | | | | | |
| 豚カツ | | ○ | ○ | | | | | | |
| とんかつソース | | | | | | | | | |
| キャノーラ油 | | | | | | | | | |
| キャベツ千切り | | | | | | | | | |
| 【ほうれん草蒸し鶏の胡麻和え】 | | | | | | | | | |
| ほうれん草 | | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | | |
| もやし | | | | | | | | | |
| 蒸し鶏 | | | ○ | | | | | | |
| 胡麻ドレッシング | ○ | | ○ | | | | | | ○ |
| 【牛肉と大根の炒め煮】 | | | | | | | | | |
| 牛肉 | | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | | |
| 大根 | | | | | | | | | |
| だし | | | | | | | | | |
| 上白糖 | | | | | | | | | |
| 醤油 | | | ○ | | | | | | |
| みりん | | | | | | | | | |
| 絹さや | | | | | | | | | |
| 【木くらげと人参の和え物】 | | | | | | | | | |
| 胡瓜 | | | | | | | | | |
| 食塩 | | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | | |
| シーチキンフレーク | | | | | | | | | |
| 木くらげスライス | | | | | | | | | |
| 豆板醤 | | | | | | | | | |
| 醤油 | | | ○ | | | | | | |
| 上白糖 | | | | | | | | | |
| 酢 | | | | | | | | | |
| おろしにんにく | | | | | | | | | |
| おろし生姜 | | | | | | | | | |
| 胡麻油 | | | | | | | | | ○ |
| 白胡麻 | | | | | | | | | ○ |

| 朝食 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | クルミ | ごま |
|----------------------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 【ご飯】 | | | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | | | | |
| 【味噌汁】 | | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | | |
| 大根 | | | | | | | | | |
| だし | | | | | | | | | |
| 赤味噌 | | | | | | | | | |
| 長ねぎ | | | | | | | | | |
| 【いわしのみぞれ煮】 | | | | | | | | | |
| いわしのみぞれ煮 | | | ○ | | | | | | |
| 【ジャーマンポテトサラダ】 | | | | | | | | | |
| キャベツ千切り | | | | | | | | | |
| ジャーマンポテト | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 【白菜とニラのお浸し】 | | | | | | | | | |
| 白菜 | | | | | | | | | |
| ニラ | | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | | |
| めんつゆ | | | ○ | | | | | | |
| 花かつお | | | | | | | | | |
| 【桜漬】 | | | | | | | | | |
| 桜漬 | | | ○ | | | | | | |

| 昼食 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | クルミ | ごま |
|---------------------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 【ビビンバ丼】 | | | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | | | | |
| キムチ | | | ○ | | | | | | ○ |
| もやし | | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | | |
| 胡椒 | | | | | | | | | |
| 小松菜 | | | | | | | | | |
| ごま油 | | | | | | | | | ○ |
| 醤油 | | | ○ | | | | | | |
| 白胡麻 | | | | | | | | | ○ |
| 豚肉 | | | | | | | | | |
| サラダ油 | | | | | | | | | |
| 玉葱 | | | | | | | | | |
| 砂糖 | | | | | | | | | |
| にんにく | | | | | | | | | |
| コチジャン | | | | | | ○ | ○ | | |
| みりん | | | | | | | | | |
| 【中華スープ】 | | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | | |
| 長ねぎ | | | | | | | | | |
| 白胡麻 | | | | | | | | | ○ |
| 食塩 | | | | | | | | | |
| 中華スープ | | | | | | | | | |
| 【コーンサラダ】 | | | | | | | | | |
| キャベツ | | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | | |
| シーチキン | | | | | | | | | |
| スイートコーン | | | | | | | | | |
| 【春巻き&餃子】 | | | | | | | | | |
| 春巻 | | ○ | ○ | | | ○ | | | ○ |
| 揚げ餃子 | | | ○ | | | | | | ○ |
| キャノーラ油 | | | | | | | | | |
| 【青りんごゼリー】 | | | | | | | | | |
| 青りんごゼリー | | | | | | | | | |

*ご注意ください
 食品の製造工程や原材料の漁獲時などで、意図せずアレルギー物質が混入(コンタミネーション)してしまった冷凍食品などを提供してしまう可能性があります。
 ご心配のお客様につきましては、予めお弁当のご持参をお願いいたします。