# 献立食材内訳表（社会教育団体1泊目）

| 夕食 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | ごま |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【ご飯】 | | | | | | | | |
| 【味噌汁】 | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | |
| 玉葱 | | | | | | | | |
| だし | | | | | | | | |
| 味噌 | | | | | | | | |
| 長ねぎ | | | | | | | | |
| 【チキン唐揚げ】 | | | | | | | | |
| 鶏モモ唐揚げ | | | ○ | | | | | |
| キャノーラ油 | | | | | | | | |
| キャベツ千切り | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | |
| 【中華春雨サラダ】 | | | | | | | | |
| 胡瓜 | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | |
| 緑豆春雨 | | | | | | | | |
| キザミハム | ○ | | | | | | | |
| 中華ドレッシング | | ○ | ○ | | | | | ○ |
| 【ほうれん草ごま和え】 | | | | | | | | |
| ほうれん草 | | | | | | | | |
| スイートコーンホール | | | | | | | | |
| 三島ごまあえの素 | | ○ | ○ | | | | | ○ |
| 【里芋煮】 | | | | | | | | |
| 里芋 | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | |
| 醤油 | | | ○ | | | | | |
| 砂糖 | | | | | | | | |
| みりん | | | | | | | | |
| だし | | | | | | | | |

| 朝食 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | ごま |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【ご飯】 | | | | | | | | |
| 【さばの味噌煮】 | | | | | | | | |
| 【ポテトサラダ】 | | | | | | | | |
| キャベツ千切り | | | | | | | | |
| ケンコー薄切りポテト | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| スイートコーン | | | | | | | | |
| 【肉団子】 | | ○ | ○ | | | | | ○ |
| 【桜漬】 | | | ○ | | | | | |
| 【味噌汁】 | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | |
| 大根 | | | | | | | | |
| だし | | | | | | | | |
| 赤味噌 | | | | | | | | |
| 長ねぎ | | | | | | | | |

| 昼食 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | ごま |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【中華飯】 | | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | | | |
| サラダ油 | | | | | | | | |
| 豚肉 | | | | | | | | |
| 木耳スライス | | | | | | | | |
| イカ | | | | | | | | |
| タケノコ | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | |
| 玉葱 | | | | | | | | |
| 白菜 | | | | | | | | |
| 中華スープ | | | | | | | | |
| 八宝菜ソース | | | ○ | | | ○ | | |
| 片栗粉 | | | | | | | | |
| ピーマン | | | | | | | | |
| うずら卵水煮 | ○ | | | | | | | |
| 紅生姜 | | | | | | | | |
| 【中華スープ】 | | | | | | | | |
| ワカメ | | | | | | | | |
| 長ねぎ | | | | | | | | |
| 白胡麻 | | | | | | | | ○ |
| 中華スープ | | | | | | | | |
| 食塩 | | | | | | | | |
| 【大きなマヨたまカツ】 | | | | | | | | |
| 大きなマヨたまカツ | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| キャノーラ油 | | | | | | | | |
| 【サラダ】 | | | | | | | | |
| キャベツ千切り | | | | | | | | |
| 人参 | | | | | | | | |
| スイートコーン | | | | | | | | |
| 【ももゼリー】 | | | | | | | | |