

## 炊飯活動献立表（令和5年度）

記 献立	材料名	数量
A	薄力・強力小麦粉	120g
	塩	5g
	水	60mL
	薄力小麦粉(打ち粉)	適量
	うどんだし ※1	30mL
	三角あげ	2枚
	かまぼこ ※2	2枚
	ねぎ	2g
	りんごゼリー※18	1個
	茶葉(パック)	

記 献立	材料名	数量
B	冷凍うどん	1玉
	鶏肉	50g
	さつまいも	50g
	にんじん	10g
	ごぼう	20g
	しめじ	1/5p
	板こんにやく	20g
	ネギ	2g
	みそ	30g
	だしの素 ※3	1g
りんごゼリー※18	1個	
茶葉(パック)		

記 献立	材料名	数量
C	米	130g
	牛肉	60g
	じゃがいも	80g
	たまねぎ	70g
	にんじん	20g
	カレールー ※4	35g
	福神漬 ※5	5g
	りんごゼリー※18	1個
	茶葉(パック)	

記 献立	材料名	数量
D	牛肉	140g
	ホークインナー※6	2本
	キャベツ	50g
	たまねぎ	50g
	にんじん	10g
	ピーマン	1/2個
	米(1人分)	130g
	焼肉タレ ※7	
	茶葉(パック)	

記 献立	材料名	数量
E	牛肉	140g
	ホークインナー※6	2本
	キャベツ	50g
	たまねぎ	50g
	にんじん	10g
	ピーマン	1/2個
	中華めん	1玉
	焼肉タレ ※7	
	焼きそば※8	
	茶葉(パック)	

記 献立	材料名	数量
F	米	130g
	みそ汁 ※9	1袋
	バナナ	1/2本
	ふりかけ※10	1袋
	缶詰め※11	1/2缶
	茶葉(パック)	

記 献立	材料名	数量
G	パン ※12	2枚
	スライスハム※17	1枚
	とろけるチーズ※13	1枚
	イチゴジャム ※19	1袋
	コーンスープ※15	1袋
	バナナ	1/2本
茶葉(パック)		

記 献立	材料名	数量
H	強力粉	500g
	ドライイースト	20g
	砂糖	50g
	塩	5g
	卵	1個
	牛乳	250cc
	バター	30g
	鶏肉	40g
	じゃがいも	600g
	たまねぎ	600g
にんじん	200g	
グリーンピース	30g	
シチュールー※16	180g	
牛乳	250cc	
りんごゼリー※18	1個	
茶葉(パック)		

記 献立	材料名	数量
I	強力粉	700g
	ドライイースト	12g
	砂糖	12g
	塩	6g
	オリーブ油	20ml
	水	420ml
	ホークインナー※6	14本
	コーン	150g
	たまねぎ	1個
	ピーマン	2個
ケチャップ※14		
とろけるチーズ※13	350g	
コーンスープ※15	6袋	
バナナ	3本	
茶葉(パック)		

【D・Eのバーベキューを増量した場合】

280円追加料金で下記のとおり増量できます。

材料名	数量
牛肉	+60g
キャベツ	+30g
たまねぎ	+30g
にんじん	+5g
ピーマン	+1/2個

牛肉を他の肉への変更希望やごはん、そばの増量希望の場合はご相談ください。

記 献立	材料名	数量
J	冷凍うどん	1玉
	鶏肉	50g
	さつまいも	50g
	にんじん	10g
	ごぼう	20g
	しめじ	1/5p
	油あげ	1/2枚
	ねぎ	2g
	カレールー ※4	30g
	だしの素 ※3	1g
りんごゼリー※18	1個	
茶葉(パック)		

記 献立	材料名	数量
K	米	130g
	鶏もも肉	80g
	にんじん	30g
	しめじ	30g
	ごぼう	30g
	油あげ	1/2枚
	水	150ml
	うどんだし ※1	15ml
	みそ汁※9	1袋
	りんごゼリー※18	1個
茶葉(パック)		

材料名	原材料名
※1 うどんだし	しょうゆ(本醸造)、食塩、砂糖、煮干し、いわしだし、発酵調味料、かつおぶし、かつおエキス、こんぶエキスパウダー、たん白加水分解物、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素、(原材料の一部に小麦を含む)
※2 かまぼこ	魚肉、でん粉(小麦を含む)、植物油、食塩、発酵調味液、砂糖、卵白(卵を含む)、大豆たん白、風味調味料/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、ソルビトール、コチニール色素
※3 だしの素	食塩、砂糖、風味原料(煮干いわし粉末、かつお節粉末、煮干いわしエキス、かつおエキス、こんぶエキス)、酵母エキス発酵調味料/調味料(アミノ酸等)
※4 カレールー	食用油脂(パーム油、なたね油)、小麦粉、砂糖、食塩、でん粉、カレー粉、ポテトフレーク、ポークパウダー、白菜エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、野菜ペースト(大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆)、ミルボウパウダー(デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ、その他)、ローストキャベツパウダー、酵母エキス調味料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、乳化剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む)
※5 福神漬	大根、しょうが、しそ、ごま
※6 ポークインナー	豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)
※7 焼肉タレ	醤油、砂糖、野菜・果実(りんご、たまねぎ、トマト、にんにく)、醸造酢、発酵調味料、蛋白加水分解物、みそ、香辛料、食塩、増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(原材料の一部として小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む)
※8 焼きそばソース	糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、醸造酢、野菜・果実(トマト、たまねぎ、りんご、にんじん、その他)、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス、カラメル色素、増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部として小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんごを含む)
※9 みそ汁	米みそ、わかめ、食塩、たん白加水分解物、かつおエキス/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
※10 ふりかけ	ごま、小麦粉、鶏卵、砂糖、大豆加工品、食塩、乳糖、こしあん、マーガリン、鰹削り節、エキス(チキン、酵母、鰹、オニオン、魚介)、海藻カルシウム、しょうゆ、パーム油、はちみつ、海苔、脱脂粉乳、なたね油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、イースト、大豆油、発酵調味料、バター、あおさ、抹茶、卵黄油、澱粉、鰹節粉、こしあん、香料卵殻カルシウム、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、酸化防止剤(ビタミンE)、甘味料(甘蜜)
※11 いわし、みそ、砂糖、しょうが、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に大豆を含む)	
※12 食パン	小麦粉、果糖ぶどう糖液糖、マーガリン、発酵液種、ショートニング、パン酵母、食塩、乳等を主要原料とする食品、発酵風味料/乳化剤、酢酸Na、イーストフード、pH調整剤、香料、ビタミンC、(一部に小麦・乳成分、大豆を含む)
※13 とろけるチーズ	ナチュラルチーズ/乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、乳たんぱく質
※14 ケチャップ	トマト、ぶどう糖加糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
※15 コーンスープ	スイートコーン、デキストリン、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、でん粉、食塩、食用油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、香料、(牛肉を原材料の一部に含む)
※16 シチュールー	小麦粉[国内製造]、食用油脂、砂糖、でんぷん、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、乳等加工品、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、チキンブイヨンパウダー、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー/調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
※17 スライスハム	豚ロース肉、水あめ、卵たん白、食塩、植物性たん白、乳たん白、砂糖、たん白加水分解物、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V. C)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール、ラック)、香辛料、くん液、甘味料(ステビア)(原材料の一部に大豆を含む)
※18 りんごゼリー	りんご果汁、糖類(水あめ、グラニュー糖、果糖、果糖ぶどう糖液糖)、りんごピューレ、加工デンプン、ゲル化剤(糖粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナン、ビタミンB2)
※19 イチゴジャム	糖類、砂糖、果実(いちご、りんご)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、香料

\* 食材が変更になる場合があります。  
 \* 炊飯活動の献立に持込食材を加えることはできません。研修中の飲酒はできません。  
 \* この献立によるメニューは炊飯活動として取り扱いますので、すべて自炊となります。  
 \* その他ご不明な点は、**食堂(TEL080-6237-6735)**に直接お問い合わせください。**電話受付時間 9:00~14:00**