

菅平高原 セッションクラブ 様

平成25年度 お献立表 (12月・1月)

軽井沢フード株式会社

1日目 🍷



【 昼 食 】

- 牛 丼
- 温泉玉子
- 漬物
(紅生姜)
- 味噌汁



【 夕 食 】

- チキンソテー (BQソース)
オニオンソテー
人参甘煮
ブロッコリー・ミニトマト
ミニパイン
- 中華風酢の物
(胡瓜、わかめ)
- かき玉汁
- 御 飯

2日目🍀



【朝食】

- 鮭の塩焼き
- 厚焼き玉子
- ごぼうサラダ
- 高野豆腐の旨煮
- 味付海苔
- 味噌汁
- 御飯



【昼食】

- ポークカレー
- 漬物
（福神漬）
- ヨーグルト
（ブルーベリージャム）



【夕食】

- ハンバーグステーキ
デミグラスソース
ナポリタン
さつまいも甘煮
ミニトマト
りんごコンポート
- ほうれん草のバターソテー
- コーンポタージュスープ
- 御飯

3日目🍀



【朝食】

- ミニ春巻き
- スクランブルエッグ
- ウィンナー
- 野菜炒め
- コンソメスープ
- ロールパン
(ジャム&マーガリン)



【昼食】

- 中華丼
- フルーツカクテル
(桃・洋梨・ぶどう
パイナップル・さくらんぼ)



【夕食】

- チキンと野菜の
クリームシチュー
- サーモンフライと
ハムカツの盛り合わせ
付け合せ 千切りきゃべつ
- 漬物
(しば漬)
- 御飯

4日目🐱



【朝食】

- 鯖の塩焼き
- きのこオムレツ
- ポテトサラダ
- ひじき旨煮
- ふりかけ
(のり玉)
- 味噌汁
- 御飯



【昼食】

- 親子丼
- 野菜サラダ
- 味噌汁

食事カロリー表 [セッションクラブ菅平]様

1日目

12月・1月メニュー

昼 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
牛 丼	米	100g	356.0
	牛もも肉	60g	110.0
	玉ねぎ	60g	22.0
	醤油	20cc	14.0
	味醂	20cc	48.0
	砂糖	10g	38.0
	酒	10cc	11.0
	だし汁	180cc	2.7
温泉玉子	玉子	1ヶ	90.0
紅しょうが	紅しょうが	5g	1.0
味噌汁	味噌	20g	43.0
	だし汁	180cc	2.7
合計			738.4

夕 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
チキンソテー	鳥もも肉	100g	253.0
	サラダ油	3g	27.0
	ステーキソース	30g	29.1
ガ ル ニ	玉ねぎ	30g	11.0
	人参	20g	7.4
	砂糖	5g	10.0
	パイン缶	1切れ	17.0
	ブロッコリー	25g	6.7
	ミニトマト	1ヶ	6.0
中華風酢の物	胡瓜	40g	5.6
	干しワカメ	5g	7.0
	砂糖	8g	30.0
	酢	5cc	0.0
	ごま油	3cc	28.0
かき玉汁	玉ねぎ	30g	11.0
	玉子	1/2	4.5
	だし汁	180cc	2.7
	塩	1g	0.0
	醤油	5cc	3.5
御 飯	米	100g	356.0
合計			815.5

食事カロリー表 [セッションクラブ菅平]様

2日目

朝 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
鮭の塩焼き	生鮭	25g	35.0
厚焼き玉子	玉子	1/2	45.0
	醤油	適量	0.7
	味醂	適量	12.0
	砂糖	適量	19.0
	だし汁	適量	0.3
	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	40g
高野豆腐煮	高野豆腐	1/2	26.0
	出し汁	20cc	0.5
	砂糖	適量	19.0
	醤油	適量	0.7
	みりん	適量	12.0
味付けのり	味付けのり	1袋	15.0
味噌汁	味噌	20g	43.0
	だし汁	180cc	2.7
御飯	米	100g	356.0
合計			674.9

昼 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
御飯	米	100g	356.0
ポークカレー	豚もも肉	50g	332.0
	玉ねぎ	40g	15.0
	人参	30g	11.0
	じゃがいも	50g	38.0
	カレールー	20g	83.0
ヨーグルト	プレーンヨーグルト	40g	24.0
	ブルーベリージャム	5g	9.0
漬物	福神漬け	10g	7.0
合計			875.0

夕 食				
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)	
ハンバーグステーキ	牛・豚合挽き	80g	178.0	
	玉ねぎ	30g	11.0	
	玉子	1/4	22.0	
	パン粉	10g	28.0	
	牛乳	10cc	6.7	
	塩	少々	0.0	
	デミグラスソース缶	20g	102.0	
	赤ワイン・ケチャップ	適量	8.0	
ガルニ	スパゲティ乾	5g	19.0	
	玉ねぎ	20g	7.4	
	ピーマン	10g	2.2	
	ハム	8g	6.0	
	ケチャップ	10g	20.0	
	バター	少々	38.0	
	卸にんにく	少々	4.0	
	砂糖	少々	11.0	
	塩コショウ	少々	0.0	
	砂糖	8g	30.0	
	さつまいも	30g	4.0	
	砂糖	10g	38.0	
	だし汁	20g	0.5	
	りんごコンポート	りんご	1/8	27.0
		砂糖	10g	38.0
白ワイン		少々	3.0	
塩		少々	0.0	
ほうれん草のバターソテー	ほうれん草	50g	10.0	
	バター	5g	37.0	
	塩	少々	0.0	
コーンポタージュ	コーンポタージュ素	20g	85.0	
	牛乳	5cc	3.5	
	水	180cc	0.0	
御飯	米	100g	358.0	
合計			1097.3	

食事カロリー表 [セッションクラブ菅平]様

4日目

朝 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
鯖の塩焼き	汐鯖	30g	88.0
きのこオムレツ	きのこオムレツ	1ヶ	90.0
ポテトサラダ	じゃが芋	40g	30.0
	玉ねぎ	10g	3.7
	人参	10g	3.7
	胡瓜	10g	1.4
	マヨネーズ	適量	70.0
ひじき旨煮	乾ひじき	5g	7.0
	油揚げ	5g	19.3
	人参	10g	3.7
	だし汁	30cc	0.8
	砂糖	適量	19.0
	醤油	適量	0.7
	味醂	適量	12.0
酒	適量	5.4	
ふりかけ	のり玉小袋	1袋	11.0
味噌汁	味噌	20g	43.0
	だし汁	180cc	2.7
御飯	米	100g	356.0
合計			767.4

昼 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
親子丼	米	100g	356.0
	鳥もも肉	50g	127.0
	玉ねぎ	50g	18.5
	醤油	20cc	14.0
	味醂	20cc	48.0
	砂糖	20g	76.0
	酒	10cc	11.0
	だし汁	180cc	2.7
	玉子	1ヶ	90.0
野菜サラダ	レタス	20g	2.4
	サニーレタス	20g	3.2
	胡瓜	10g	1.4
味噌汁	味噌	20g	43.0
	だし汁	180cc	2.7
合計			795.9

食事カロリー表 [セッションクラブ菅平]様

3日目

朝 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
ミニ春巻き	冷凍春巻き	1ヶ	60.0
スクランブルエッグ	玉子	1/2ヶ	45.0
	バター	適量	38.0
	牛乳	適量	3.0
	塩コショウ	少々	0.0
	ウインナー	1本	80.0
	ケチャップ	適量	8.0
	野菜炒め	キャベツ	50g
玉ねぎ		20g	7.4
人参		5g	1.8
ピーマン		5g	1.1
ベーコン		10g	40.0
コンソメ		適量	11.0
醤油		適量	0.7
塩コショウ		少々	0.0
コンソメスープ		水	180cc
	玉ねぎ	25g	9.0
	人参	10g	4.0
	じゃがいも	20g	15.0
	固形コンソメ	1.5g	4.0
	食塩	0.8	0.0
	こしょう	0.1	0.0
バターロール	バターロール	60	196.0
ジャム&マーガリン	ジャム&マーガリン	1個	45.0
合計			616.0

昼 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
中華丼	米	100g	356.0
	豚もも肉	40g	101.0
	玉ねぎ	20g	7.4
	人参	20g	7.4
	白菜	40g	5.6
	竹の子	20g	4.6
	しいたけ	20g	3.6
	コンソメスープ	適量	0.5
	醤油	適量	0.7
	ゴマ油	3cc	28.0
	卸にんにく	3g	4.0
	片栗粉	3g	16.0
	フルーツ	フルーツカクテル	60g
合計			592.8

夕 食			
献立名	食材料名	摂取量	カロリー(kcal)
クリームシチュー	鶏もも肉	40g	101.0
	玉ねぎ	40g	15.0
	じゃが芋	50g	38.0
	人参	30g	11.0
	シチュールー	適量	23.6
フライ2種	生鮭	40g	56.0
	ハム	15g	18.0
	パン粉	適量	28.0
	小麦粉	5g	35.0
	玉子	20g	3.0
	塩コショウ	少々	0.0
	油	5g	46.0
	中濃ソース	適量	10.0
ガルニ	キャベツ	80g	18.0
漬物	しば漬け	少々	3.0
御飯	米	100g	356.0
合計			761.6

食事アレルギー等調査票（朝 食）〔セッションクラブ菅平〕

※利用者の中に食物アレルギーにより食事の配慮を希望する方がいる場合、事前にご連絡お願い致します。

2 日 目	
献立名	食材料名
鮭の塩焼き	生鮭 塩
厚焼き玉子	卵 砂糖 醤油 かつおだし■
ごぼうサラダ	ごぼう、人参 マヨネーズ▲
高野豆腐煮	高野豆腐 かつおだし■ 砂糖 醤油 みりん
味付のり	海苔、砂糖、醤油、味醂、塩、鰹、昆布、海老
味噌汁	味噌★ かつおだし■
御飯	米

3 日 目	
献立名	食材料名
ミニ春巻	キャベツ、もやし たけのこ、ねぎ 豚肉、春雨、大豆 きくらげ、ゴマ油 オイスターソース、塩、砂糖、醤油
スクランブルエッグ	卵 バター、牛乳 塩コショウ ケチャップ◇
ウインナー	豚ひき肉、豚脂 卵たん白、大豆たん白 砂糖、水あめ でん粉 着色料、香辛料
野菜炒め	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ベーコン☆ コンソメ● 醤油 塩コショウ
コンソメスープ	水、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも コンソメ● 塩コショウ
バターロール	小麦粉、バター、砂糖、卵、食塩、ドライイースト
ジャム&マーガリン	砂糖、いちご、ペクチン、酸味料 食用植物油、食用精製加工油脂 食塩、脱脂粉乳、乳化剤、香料、 カロチノイド色素(原材料の一部に大豆含む)

4 日 目	
献立名	食材料名
鯖塩焼き	鯖 塩、酸化防止剤
きのこオムレツ	鶏卵、魚介エキス、舞茸、マッシュルーム、椎茸 砂糖、みりん、しょうゆ、澱粉、果糖ぶどう糖液糖 リンゴ酢、食塩、発酵調味料、着色料、ph調整剤 (原料の一部に小麦粉を含む)
ポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 胡瓜 マヨネーズ▲
ひじき煮	乾ひじき 油揚げ 人参 かつおだし■ 砂糖 醤油 味醂 酒
ふりかけ(のり玉)	胡麻、卵、小麦粉、大豆 砂糖、乳糖、海苔、マーガリン
味噌汁	味噌★ かつおだし■
御飯	米

■かつおだし	かつおエキス、こんぶエキス、アミノ酸、糖類
●コンソメ	塩、チキンパウダー、酵母エキス、砂糖、でん粉 鶏脂、玉ねぎ、シーズニングパウダー(大豆・小麦) 粉末醤油、調味料(アミノ酸)、くちなし色素、香辛料 酸化防止剤(ローズマリー抽出物)、クエン酸
★味噌	大豆、塩、麴、米、ビタミンB2
▲マヨネーズ	植物油、砂糖、塩、香辛料、卵黄、醸造酢 (原材料の一部にりんご、小麦を含む)
☆ベーコン	豚バラ肉、卵白、大豆タンパク、塩
◇トマト ケチャップ	トマト、砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖 醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料

食事アレルギー等調査票（夕食）〔セッションクラブ菅平〕

※利用者の中に食物アレルギーにより食事の配慮を希望する方がいる場合、事前にご連絡お願い致します。

1 日 目

献立名	食材料名	
チキンソテー	鶏もも肉 ステーキソース▲	
ガルニ オニオンソテー	玉ねぎ、バター	
	人参甘煮	人参、砂糖
	ミニパイ	パイナップル(缶)
	野菜	ミニトマト・ブロッコリー
中華風酢の物	胡瓜、干しワカメ 砂糖、酢、ごま油	
かき玉汁	玉ねぎ	
	卵	
	かつおだし■	
	塩、醤油	
御飯	米	

2 日 目

献立名	食材料名
ハンバーグ	合いびき肉、玉ねぎ
	パン粉○
	玉ねぎ
	卵
ガルニ ナポリタン	塩、デミグラスソース△、赤ワイン、ケチャップ◇
	スパゲティ乾、玉ねぎ、ピーマン、ハム◆
	バター、卸しにんにく、砂糖、塩、胡椒
	りんごコンポート
さつま芋甘煮	白ワイン、塩、砂糖
	さつま芋、砂糖、かつおだし■
ほうれん草 バターソテー	ほうれん草
	バター
	塩コショウ
コーンポタージュ	スイートコーンパウダー、麦芽糖、小麦粉、牛乳 ポークエキス、チキンエキス、ほたてエキス 砂糖、塩、香辛料、アミノ酸
御飯	米

3 日 目

献立名	食材料名
チキンと野菜の クリームシチュー	鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参 シチュールー☆
サーモンフライと ハムカツの 盛り合わせ	鮭、ハム◆
	小麦粉、卵、パン粉○
	塩、胡椒
	中濃ソース※
ガルニ	キャベツ
漬物 (しば漬)	胡瓜、生姜、茄子、しそ、醤油、塩、食酢 酸味料、保存料(ソルビン酸)、甘味料、着色料 (原材料の一部に大豆、小麦含む)
御飯	米

☆シチュールー (ハウス)	小麦粉、植物油、砂糖、でんぷん、塩、粉乳 オニオンペースト、香辛料、ポークエキス、チーズ 香味油、酸味料(一部に大豆、鶏肉を含む)
△デミグラス ソース	ブイヨン、小麦粉、ラード、玉ねぎ、トマトペースト 赤ワイン、砂糖、塩、たん白加水分解物、香辛料 でん粉、酵母エキス、カラメル色素 (原材料の一部に牛肉、大豆、豚肉を含む)
◇トマト ケチャップ	トマト、砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖 醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
■かつおだし	かつおエキス、こんぶエキス、アミノ酸、糖類
○パン粉	乳及び乳製品、小麦、大豆
★味噌	大豆、塩、麴、米、ビタミンB2
◆ハム	豚ロース肉、卵たん白、大豆たん白 水あめ、塩
※中濃ソース	野菜果実エキス(トマト・ブルーベリー・りんご・レモン 人参・玉ねぎ)、醸造酢、ブドウ糖果糖液糖、砂糖 食塩、でん粉、香辛料、酵母エキス
▲ステーキソース	しょうゆ(大豆・小麦を含む)、砂糖、にんにく ブドウ糖果糖溶液、みそ、でん粉、醸造酢 にんにくエキス、香辛料(乳成分を含む)、ごま油 食塩、チキンエキス(豚肉含む)、玉ねぎエキス、 ごま、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等) アルコール、増粘剤(キサンタン)

食事アレルギー等調査票（昼食）〔セッションクラブ菅平〕

※利用者の中に食物アレルギーにより食事の配慮を希望する方がいる場合、事前にご連絡お願い致します。

1 日 目	
献立名	食材料名
牛 井	牛もも肉、玉ねぎ 醤油、味醂、砂糖、酒 かつおだし■
温泉玉子	卵
漬物 (紅生姜)	しょうが、食塩、醸造酢、酸味料、アミノ酸 ソルビン酸K、着色料(赤102)
御 飯	米
味噌汁	味噌★、かつおだし■

2 日 目	
献立名	食材料名
ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 カレールー◎
漬物 (福神漬)	大根、生姜、胡瓜、蓮根、なた豆、しそ、胡麻 ぶどう糖果糖液糖、砂糖、イソマルトオリゴ糖 醤油、塩、アミノ酸液、醸造酢、酒、着色料 酸味料、(原材料の一部に小麦を含む)
ヨーグルト	プレーンヨーグルト、ブルーベリージャム◇
御 飯	米

3 日 目	
献立名	食材料名
中華丼	豚もも肉、玉ねぎ、人参、白菜、竹の子、椎茸 コンソメスープの素、醤油、ごま油、卸にんにく 片栗粉
御 飯	米
フルーツ カクテル	桃、洋梨、ぶどう、パイン、さくらんぼ 砂糖、着色料

4 日 目	
献立名	食材料名
親子丼	鶏もも肉、玉ねぎ、卵 醤油、味醂、砂糖、酒、かつおだし■
野菜サラダ	レタス、サニーレタス、胡瓜 ドレッシング※(選んで使用)
御 飯	米
味噌汁	味噌★、かつおだし■

※ドレッシング(選んで使用)

青じそ ドレッシング	醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、醤油、かつおだし 米発酵調味料、塩、昆布だし、アミノ酸、梅肉 魚介エキス、レモン果汁、オニオンエキス、香料 青じそ、酵母エキスパウダー、香辛料 (原材料の一部に小麦、鯖を含む)
サウザンアイランド	ケチャップ、ピクルス、レモン果汁、卵黄、植物油 醸造酢、ウスターソース、塩、香辛料
胡麻ドレッシング	醸造酢、醤油、胡麻、食用油、砂糖、食塩 椎茸エキス、アミノ酸、かつおだし、昆布だし、 香辛料、セルロース、増粘剤、酵母エキスパウダー 卵黄、甘味料(材料の一部に小麦・りんごを含む)

◎カレールー (パーモント)	豚脂、小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳、チーズ トマトパウダー、バナナペースト、りんごペースト 蜂蜜、ポークブイヨン、胡麻ペースト、ココア アミノ酸、カラメル色素、香辛料、香料 (原材料の一部に大豆、鶏肉を含む)
◇ブルーベ リージャム	糖類(水あめ、砂糖)、ブルーベリー、酸味料 ゲル化剤(ペクチン)、クエン酸
■かつおだし ★味噌	かつおエキス、こんぶエキス、アミノ酸、糖類 大豆、塩、麴、米、ビタミンB2

アレルギー対応票

厨房	
ホール	
確認	
担当	

月日	月	日	食事内容	夕食	1日目
テーブル番号			氏名		
対応前				対応後	
			⇒		
			⇒		
			⇒		
			⇒		

厨房	
ホール	
確認	
担当	

月日	月	日	食事内容	夕食	2日目
テーブル番号			氏名		
対応前				対応後	
			⇒		
			⇒		
			⇒		
			⇒		

厨房	
ホール	
確認	
担当	

月日	月	日	食事内容	夕食	3日目
テーブル番号		No.4	氏名		
対応前				対応	
			⇒		
			⇒		
			⇒		
			⇒		

厨房	
ホール	
確認	
担当	

月日	月	日	食事内容	昼食	
テーブル番号			氏名		
対応前				対応	
			⇒		
			⇒		
			⇒		
			⇒		