

施設名：吹田市自然体験交流センター（月）

献立表(2018/4/1～)

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
厚揚げのそぼろあん	生揚げ(厚揚げ)	80.0		チキンライス	精白米	110.0		豚の生姜焼き&白身フライ	豚ももスライス	50.0	
	サラダ油	1.0			トマトケチャップ	24.0			ムキ玉葱	50.0	
	豚挽き肉	15.0			サラダ油	1.0			砂糖	3.0	
	ムキ玉葱	20.0			ムキ玉葱	30.0			濃口醤油	3.0	
	人参	5.0			人参	10.0			料理酒	2.0	
	砂糖	2.0			ピーマン	4.0			おろし生姜	1.5	
	薄口醤油	5.0			鶏挽き肉(もも)	30.0			サラダ油	2.0	
	料理酒	2.0			濃口醤油	1.4			白身フライ 60g	1枚	
	みりん風調味料	2.0			食塩	1.6			サラダ油	5.0	
	おろし生姜	0.3			マッシュルームスライス缶	5.0			卓上 ウスターソース	5.0	
	片栗粉	1.0			トマトピューレ	4.0			レタス	5.0	
	冷)グリーンピース	2.0			ウスターソース	2.0			キャベツ千切(コールスロ)	15.0	
	竹輪の炒り煮	焼きちくわ(小)	23.0			中濃ソース	0.4			かわり金平	人参
人参		15.0		こしょう	0.2		卓上ノオイル青じそドレ	2.0			
冷)いんげんカット		10.0		砂糖	0.4		鶏挽き肉(もも)	5.0			
サラダ油		2.0		冷)グリーンピース	3.0		冷)ささがきごぼう	25.0			
濃口醤油		4.0		星のポテト	星形ポテト	55.0		人参	5.0		
砂糖		2.0			サラダ油	5.0		白滝(糸こんにゃく)	15.0		
かつおだし(顆粒)		0.3			レタス	5.0		大豆水煮	15.0		
胡瓜の酢の物	胡瓜	40.0		卓上ノオイル青じそドレ	2.0		砂糖	2.0			
	カットわかめ	0.3		ワカメスープ	カットわかめ	1.0		濃口醤油	3.5		
	酢	3.0			白すりごま	0.1		サラダ油	0.3		
	砂糖	1.5			ガラスープ(顆粒)	2.0		かつおだし(顆粒)	0.5		
	薄口醤油	0.3			濃口醤油	2.0		冷)いんげんカット	3.0		
	食塩	0.1			食塩	0.5		ブロッコリーのマリネ	冷)カーネルコーン	7.0	
味噌汁	もやし	20.0			はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	1個			ムキ玉葱	20.0
	冷)青ねぎカット	3.0							冷)ブロッコリー	40.0	
	白味噌(だし入)	12.0						マリネドレッシング	10.0		
	かつおだし(顆粒)	0.5						味噌汁	ムキ玉葱	20.0	
ご飯	精白米	100.0					人参		5.0		
	漬物	千切大根漬	25.0						冷)青ねぎカット	3.0	
							白味噌(だし入)		12.0		
							かつおだし(顆粒)	0.5			
							ご飯	精白米	120.0		
						フルーツカクテル	フルーツカクテル	50.0			

施設名：吹田市自然体験交流センター（火）

献立表(2018/4/1～)

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
鮭の塩焼き	秋サケ骨無80g	1/2切		牛丼	精白米	110.0		鶏の竜田揚げ	鶏もも角切 30g	4個	
	食塩	0.3			牛バラ+モモスライス	60.0			濃口醤油	5.0	
焼厚揚げ	生揚げ(厚揚)	1/2個			ムキ玉葱	50.0			料理酒	8.0	
	濃口醤油	3.0			白滝(糸こんにゃく)	20.0			みりん風調味料	4.0	
肉団子ケチャップ煮	チキンボール約15g	3個			濃口醤油	7.0			おろし生姜	1.0	
	ムキ玉葱	15.0			砂糖	3.5			片栗粉	6.0	
	人参	5.0			みりん風調味料	2.0			サラダ油	10.0	
	食塩	0.1			料理酒	2.0			レタス	5.0	
	こしょう	0.0			かつおだし(顆粒)	0.5			キャベツ	15.0	
	トマトケチャップ	15.0			冷)小松菜カット	45.0			人参	3.0	
	ドライパセリ	0.2		人参	5.0		トマト(M)	20.0			
ほうれん草のお浸し	冷)ほうれん草	50.0		冷)きざみ油揚げ	5.0		卓上ノオイル青じそド	2.0			
	濃口醤油	3.0		砂糖	1.5		ビーフン炒め	ビーフン	10.0		
	花かつお	0.3		薄口醤油	3.0			豚小間	4.0		
味噌汁	小町麩	2.0		みりん風調味料	1.0			ムキ玉葱	10.0		
	冷)青ねぎカット	3.0		かつおだし(顆粒)	0.1			キザミきくらげ	0.3		
	白味噌(だし入)	12.0		かつおだし(顆粒)	0.1			ピーマン	3.0		
ご飯	精白米	100.0		さつまいも	20.0			人参	3.0		
	ごま昆布	25.0		人参	3.0			サラダ油	0.5		
				冷)青ねぎカット	3.0			薄口醤油	2.5		
				白味噌(だし入)	12.0			みりん風調味料	1.0		
				かつおだし(顆粒)	0.5			塩こしょう	0.2		
				イチゴゼリー	1個		ガラスープ(顆粒)	0.4			
							ごま油	0.6			
							大豆のいそ煮	大豆水煮	15.0		
								乾)ひじき(ステンス	1.0		
								冷)きざみ油揚げ	7.0		
								人参	5.0		
								つきこんにゃく(黒)	10.0		
								サラダ油	0.5		
								砂糖	0.8		
								濃口醤油	1.6		
								薄口醤油	0.8		
								料理酒	0.3		
							みりん風調味料	0.3			
							かつおだし(顆粒)	0.5			
							冷)いんげんカット	3.0			
							味噌汁	大根	20.0		
								しめじ(ぶなしめじ)	5.0		
								冷)青ねぎカット	3.0		
								白味噌(だし入)	12.0		
							かつおだし(顆粒)	0.5			
							ご飯	精白米	120.0		
								フルーツカクテル	50.0		

施設名：吹田市自然体験交流センター（水）

献立表(2018/4/1～)

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
ジャーマンポテト	冷)ポテト(乱切)	60.0		中華丼	精白米	110.0		揚げ魚のケチャップソース	助宗タラ骨無 70g	1切	
	ムキ玉葱	10.0			豚小間	30.0			食塩	0.5	
	スナップエンドウ	10.0			シーフードミックス	20.0			片栗粉	5.0	
	ライトツナフレク油漬	5.0			白菜	60.0			サラダ油	7.0	
	サラダ油	1.0			ムキ玉葱	30.0			ムキ玉葱	10.0	
	ガラスープ(顆粒)	0.5			たけのこ水煮	15.0			冷)ピーマンスライ	7.0	
	食塩	0.3			人参	10.0			おろし生姜	1.0	
	こしょう	0.0			キザミきくらげ	1.0			おろしにんにく	0.3	
	薄口醤油	1.0			冷)絹さや	3.0			トマトケチャップ	10.0	
	ドライパセリ	0.1			サラダ油	1.0			みりん風調味料	5.0	
ポークウインナー	ポークウインナー	2本		濃口醤油	3.0		砂糖	6.0			
	サラダ油	2.0		おろし生姜	1.0		食塩	0.3			
	トマトケチャップ	5.0		おろしにんにく	0.2		薄口醤油	2.0			
ブロッコリーサラダ	冷)ブロッコリー	45.0		ガラスープ(顆粒)	1.0		片栗粉	1.0			
	ムキ玉葱	10.0		ごま油	0.5		キャベツ千切(コルス)	30.0			
	冷)カーネルコーン	5.0		片栗粉	2.0		トマト(M)	20.0			
	トマト(M)	20.0		竹輪の磯辺揚げ	焼きちくわ(小)	1個		卓上ノオイル青じそトレ	2.0		
	ノオイル青じそトレ	10.0			青のり	0.2		がんもの煮物	がんもどき25g	1個	
味噌汁	カットわかめ	1.0			天ぷら粉	5.0			大根	20.0	
	もやし	20.0			サラダ油	2.0			人参	8.0	
	冷)青ねぎカット	3.0			レタス	5.0			濃口醤油	1.0	
	白味噌(だし入)	12.0		卓上ノオイル青じそトレ	2.0		薄口醤油		2.0		
	かつおだし(顆粒)	0.5		中華スープ	もやし	10.0		砂糖	1.0		
ご飯	精白米	100.0			カットわかめ	0.3		みりん風調味料	1.0		
	漬物	しばかつば	25.0			ガラスープ(顆粒)	2.0		料理酒	2.0	
					濃口醤油	2.0		かつおだし(顆粒)	0.5		
					食塩	0.5		冷)いんげんカット	5.0		
				はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリ	1個		山菜のごま和え	山菜風味	30.0	
									もやし	20.0	
									人参	5.0	
									白すりごま	1.0	
									濃口醤油	3.0	
								みりん風調味料	1.0		
								味噌汁	ムキ玉葱	20.0	
							人参		5.0		
							白味噌(だし入)		12.0		
							かつおだし(顆粒)		0.5		
						ご飯	精白米		120.0		
							フルーツカクテル	50.0			

施設名：吹田市自然体験交流センター（木）**献立表(2018/4/1～)**

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
鶏肉の照り焼き	鶏もも切身 60g	1枚		ソースカツ丼	精白米	150.0		肉じゃが	じゃがいも(男爵)	60.0	
	濃口醤油	2.0			キャベツ	50.0			牛バラスライス	50.0	
	みりん風調味料	2.0			ロースとんかつ80g	1枚			たまねぎ	50.0	
	料理酒	2.0			サラダ油	8.0			人参	20.0	
	サラダ油	0.5			ソースカツ丼のタレ	35.0			白滝(糸こんにゃく)	30.0	
いんげんとコーンのソ	冷)いんげんカット	40.0			かいわれ	2.0			冷)グリーンピース	3.0	
	ムキ玉葱	10.0		南瓜のいとこ煮	南瓜	40.0			サラダ油	1.0	
	冷)カーネルコーン	5.0			小豆(乾)	4.0			濃口醤油	8.0	
	サラダ油	1.0			砂糖	3.0			砂糖	4.5	
	塩こしょう	0.3			濃口醤油	0.3			みりん風調味料	3.0	
	薄口醤油	0.8			薄口醤油	0.5		料理酒	4.0		
	星のポテト	33.0			みりん風調味料	0.3		かつおだし(顆粒)	0.2		
	サラダ油	3.0		かつおだし(顆粒)	0.5		アジフライ	アジフライ 50g	1枚		
	トマトケチャップ	5.0		味噌汁	白菜	20.0			サラダ油	10.0	
小松菜のゆかり和え	冷)小松菜カット	45.0			人参	7.0			卓上 ウスターソース	5.0	
	人参	5.0			冷)青ねぎカット	3.0			レモン	1/10個	
	ゆかり	1.0			白味噌(だし入)	12.0			レタス	5.0	
味噌汁	うずまき麩	2.0		かつおだし(顆粒)	0.5		卓上ノオイル青じそドレ	2.0			
	冷)青ねぎカット	3.0		イチゴゼリー	イチゴゼリー	1個		サラダ	キャベツ千切(コールスロ	15.0	
	白味噌(だし入)	12.0							人参	3.0	
	かつおだし(顆粒)	0.5							冷)ブロッコリー	10.0	
ご飯	精白米	100.0							卓上ノオイル青じそドレ	2.0	
漬物	つぼ漬け	25.0						味噌汁	大根	20.0	
									しめじ(ぶなしめじ)	5.0	
							冷)青ねぎカット		3.0		
							白味噌(だし入)		12.0		
							かつおだし(顆粒)		0.5		
							・ご飯		精白米	120.0	
							・フルーツカクテル	フルーツカクテル	50.0		

施設名：吹田市自然体験交流センター（金）

献立表(2018/4/1～)

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
厚揚げのそぼろあん	生揚げ(厚揚げ)	80.0		チキンライス	精白米	110.0		豚の生姜焼き&白身フライ	豚ももスライス	50.0	
	サラダ油	1.0			トマトケチャップ	24.0			ムキ玉葱	50.0	
	豚挽き肉	15.0			サラダ油	1.0			砂糖	3.0	
	ムキ玉葱	20.0			ムキ玉葱	30.0			濃口醤油	3.0	
	人参	5.0			人参	10.0			料理酒	2.0	
	砂糖	2.0			ピーマン	4.0			おろし生姜	1.5	
	薄口醤油	5.0			鶏挽き肉(もも)	30.0			サラダ油	2.0	
	料理酒	2.0			濃口醤油	1.4			白身フライ 60g	1枚	
	みりん風調味料	2.0			食塩	1.6			サラダ油	5.0	
	おろし生姜	0.3			マッシュルームスライス缶	5.0			卓上 ウスターソース	5.0	
	片栗粉	1.0			トマトピューレ	4.0			レタス	5.0	
	冷)グリーンピース	2.0			ウスターソース	2.0			キャベツ千切(コールスロ)	15.0	
	竹輪の炒り煮	焼きちくわ(小)	23.0			中濃ソース	0.4			かわり金平	人参
人参		15.0		こしょう	0.2		卓上ノオイル青じそドレ	2.0			
冷)いんげんカット		10.0		砂糖	0.4		鶏挽き肉(もも)	5.0			
サラダ油		2.0		冷)グリーンピース	3.0		冷)ささがきごぼう	25.0			
濃口醤油		4.0		星のポテト	星形ポテト	55.0		人参	5.0		
砂糖		2.0			サラダ油	5.0		白滝(糸こんにゃく)	15.0		
かつおだし(顆粒)		0.3			レタス	5.0		大豆水煮	15.0		
胡瓜の酢の物	胡瓜	40.0		卓上ノオイル青じそドレ	2.0		砂糖	2.0			
	カットわかめ	0.3		ワカメスープ	カットわかめ	1.0		濃口醤油	3.5		
	酢	3.0			白すりごま	0.1		サラダ油	0.3		
	砂糖	1.5			ガラスープ(顆粒)	2.0		かつおだし(顆粒)	0.5		
	薄口醤油	0.3			濃口醤油	2.0		冷)いんげんカット	3.0		
	食塩	0.1			食塩	0.5		冷)カーネルコーン	7.0		
味噌汁	もやし	20.0			はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	1個		ムキ玉葱	20.0	
	冷)青ねぎカット	3.0						冷)ブロッコリー	40.0		
	白味噌(だし入)	12.0						マリネドレッシング	10.0		
	かつおだし(顆粒)	0.5						味噌汁	ムキ玉葱	20.0	
ご飯	精白米	100.0					人参		5.0		
	漬物	千切大根漬	25.0						冷)青ねぎカット	3.0	
							白味噌(だし入)		12.0		
							かつおだし(顆粒)	0.5			
							ご飯	精白米	120.0		
						フルーツカクテル	フルーツカクテル	50.0			

施設名：吹田市自然体験交流センター（土）

献立表(2018/4/1～)

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
鮭の塩焼き	秋サケ骨無80g	1/2切		牛丼	精白米	110.0		鶏の竜田揚げ	鶏もも角切 30g	4個	
	食塩	0.3			牛バラ+モモスライ	60.0			濃口醤油	5.0	
焼厚揚げ	生揚げ(厚揚)	1/2個			ムキ玉葱	50.0			料理酒	8.0	
	濃口醤油	3.0			白滝(糸こんにゃく)	20.0			みりん風調味料	4.0	
肉団子ケチャップ煮	チキンボール約15g	3個			濃口醤油	7.0			おろし生姜	1.0	
	ムキ玉葱	15.0			砂糖	3.5			片栗粉	6.0	
	人参	5.0			みりん風調味料	2.0			サラダ油	10.0	
	食塩	0.1			料理酒	2.0			レタス	5.0	
	こしょう	0.0			かつおだし(顆粒)	0.5			キャベツ	15.0	
	トマトケチャップ	15.0			冷)小松菜カット	45.0			人参	3.0	
	ドライパセリ	0.2		人参	5.0		トマト(M)	20.0			
ほうれん草のお浸し	冷)ほうれん草	50.0		冷)きざみ油揚げ	5.0		卓上/ソイル青じそ*	2.0			
	濃口醤油	3.0		砂糖	1.5		ビーフン炒め	ビーフン	10.0		
	花かつお	0.3		薄口醤油	3.0			豚小間	4.0		
味噌汁	小町麩	2.0		みりん風調味料	1.0			ムキ玉葱	10.0		
	冷)青ねぎカット	3.0		かつおだし(顆粒)	0.1			キザミきくらげ	0.3		
	白味噌(だし入)	12.0		さつまいも	20.0			ピーマン	3.0		
ご飯	精白米	100.0		人参	3.0			人参	3.0		
	ごま昆布	25.0		冷)青ねぎカット	3.0			サラダ油	0.5		
				白味噌(だし入)	12.0			薄口醤油	2.5		
				かつおだし(顆粒)	0.5			みりん風調味料	1.0		
				イチゴゼリー	イチゴゼリー	1個			塩こしょう	0.2	
								ガラスープ(顆粒)	0.4		
							ごま油	0.6			
							大豆のいそ煮	大豆水煮	15.0		
								乾)ひじき(ステンレス)	1.0		
								冷)きざみ油揚げ	7.0		
								人参	5.0		
								つきこんにゃく(黒)	10.0		
								サラダ油	0.5		
								砂糖	0.8		
								濃口醤油	1.6		
								薄口醤油	0.8		
								料理酒	0.3		
							みりん風調味料	0.3			
							かつおだし(顆粒)	0.5			
							冷)いんげんカット	3.0			
							味噌汁	大根	20.0		
								しめじ(ぶなしめじ)	5.0		
								冷)青ねぎカット	3.0		
								白味噌(だし入)	12.0		
							かつおだし(顆粒)	0.5			
							ご飯	精白米	120.0		
								フルーツカクテル	50.0		

施設名：吹田市自然体験交流センター（日） **献立表(2018/4/1～)**

朝食				昼食				夕食			
献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考	献立名	食品名	使用量	備考
ジャーマンポテト	冷)ポテト(乱切)	60.0		中華丼	精白米	110.0		揚げ魚のケチャップソース	助宗タラ骨無 70g	1切	
	ムキ玉葱	10.0			豚小間	30.0			食塩	0.5	
	スナップエンドウ	10.0			シーフードミックス	20.0			片栗粉	5.0	
	ライトツナフレーク油漬	5.0			白菜	60.0			サラダ油	7.0	
	サラダ油	1.0			ムキ玉葱	30.0			ムキ玉葱	10.0	
	ガラスープ(顆粒)	0.5			たけのこ水煮	15.0			冷)ピーマンスライ	7.0	
	食塩	0.3			人参	10.0			おろし生姜	1.0	
	こしょう	0.0			キザミきくらげ	1.0			おろしにんにく	0.3	
	薄口醤油	1.0			冷)絹さや	3.0			トマトケチャップ	10.0	
	ドライパセリ	0.1			サラダ油	1.0			みりん風調味料	5.0	
ポークウインナー	ポークウインナー	2本			濃口醤油	3.0			砂糖	6.0	
	サラダ油	2.0			おろし生姜	1.0			食塩	0.3	
	トマトケチャップ	5.0			おろしにんにく	0.2			薄口醤油	2.0	
ブロッコリーサラダ	冷)ブロッコリー	45.0			ガラスープ(顆粒)	1.0			片栗粉	1.0	
	ムキ玉葱	10.0			ごま油	0.5			キャベツ千切(コルスロ)	30.0	
	冷)カーネルコーン	5.0			片栗粉	2.0			トマト(M)	20.0	
	トマト(M)	20.0		竹輪の磯辺揚げ	焼きちくわ(小)	1個		卓上ノオイル青じそドレ	2.0		
	ノオイル青じそドレッシン	10.0			青のり	0.2		がんもの煮物	がんもどき25g	1個	
味噌汁	カットわかめ	1.0			天ぷら粉	5.0			大根	20.0	
	もやし	20.0			サラダ油	2.0			人参	8.0	
	冷)青ねぎカット	3.0			レタス	5.0			濃口醤油	1.0	
	白味噌(だし入)	12.0		卓上ノオイル青じそドレ	2.0		薄口醤油		2.0		
	かつおだし(顆粒)	0.5		もやし	10.0		砂糖		1.0		
ご飯	精白米	100.0		中華スープ	カットわかめ	0.3			みりん風調味料	1.0	
漬物	しばかつば	25.0			ガラスープ(顆粒)	2.0			料理酒	2.0	
					濃口醤油	2.0			かつおだし(顆粒)	0.5	
					食塩	0.5			冷)いんげんカット	5.0	
					はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリ	1個		山菜のごま和え	山菜風味	30.0
								もやし		20.0	
								人参		5.0	
								白すりごま		1.0	
								濃口醤油		3.0	
								みりん風調味料	1.0		
								味噌汁	ムキ玉葱	20.0	
									人参	5.0	
									白味噌(だし入)	12.0	
									かつおだし(顆粒)	0.5	
								ご飯	精白米	120.0	
							フルーツカクテル	フルーツカクテル	50.0		