

<右京行政区委員会> ベーシックで「凝った1週間レシピ」

2012.11.13 (火) 右京区総代交流会

| | A | B | C | D | E | F | G |
|------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝 ご は ん | チーズクロワッサン [B]モーニングクロワッサン [B]スライスチーズ サラダ [B]マヨネーズ [B]ライトツナフレーク コーヒー [B] | ピザトースト(ピーマン付き) [B]毎日食パン [B]トマトケチャップ [B]とろけるスライスチーズ リンゴジュース [B]アップルジュース | コロッケサンド [B]冷凍コロッケ [B]毎日食パン [B]Newソフト [B]マヨネーズ [B]ウスターソース オレンジジュース [B] | 卵つき マヨネーズトースト [B]マヨネーズ [B]毎日食パン 豆乳 [B] | きのこたっぷり雑炊 [B]たまごスープ [B]本醸造特級醤油 [B]おいしいご飯 麦茶 [B] | ごはん [B]おいしいご飯 みそ汁 [B]だし入りみそ 炒り豆腐 [B]ちくわ [B]しょうゆ 納豆 [B] | コーンフレーク [B] オムレット [B]トマトケチャップ [B]ライトツナフレーク |
| 昼 ご は ん | ホットケーキ (ハム、タマネギ、コーン入り) [B]ホットケーキミックス ポタージュース [B] | 焼おにぎりの 卵スープあんかけ [B]焼おにぎり [B]たまごスープ 豆腐サラダ [B]ライトツナフレーク [B]味付ぼん酢 | たこ焼き [B]お好み焼粉 麦茶 [B] | ミニお好み焼き [B]お好み焼粉 ウーロン茶 [B] | タンメン [B]塩ラーメン | かきたま梅しそうどん [B]たまごスープ [B]冷凍うどん [B]かつお風味3倍つゆ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">試食します</div> | もやし しょうゆラーメン [B]しょうゆラーメン ウーロン茶 [B] |
| お や つ | 野菜ジュース入り ホットケーキ [B]野菜ジュース [B]ホットケーキミックス Newソフト [B] | 豆乳入りホットケーキ [B]調整豆乳 [B]ホットケーキミックス NEWソフト [B] | 豆乳入り パウンドケーキ [B]調整豆乳 [B]ホットケーキミックス 紅茶 [B] | どら焼き [B]ホットケーキミックス 濃い緑茶 [B] | オレンジジュース ゼリー [B]オレンジジュース | 豆乳ドーナツ [B]豆乳 [B]ホットケーキミックス コーヒー [B] | 豆乳ブラマンジェ [B]有機豆乳 コーヒー [B] |
| 晩 ご は ん | カレーライス [B]カレールー 福神漬 [B] | コロッケ [B]パン粉 [B]ウスターソース ちくわと水菜の煮物 [B]ちくわ [B]料理酒 [B]本醸造特級しょうゆ [B]みりん風調味料 マヨポン酢いため [B]風味かまぼこ[B]マヨネーズ [B]味付ぼん酢 | トンカツ [B]パン粉 [B]ウスターソース マカロニサラダ [B]サラダマカロニ [B]マヨネーズ 野菜マリネ [B]酢 | ラタトゥイユ [B]トマトジュース [B]ライトツナフレーク (ノンオイル) タラモサラダ [B]パスタソースたらこ [B]マヨネーズ フランスパン [B]Newソフト | チーズカツレツ [B]スライスチーズ [B]パン粉 なめ茸おろし和え [B]長野県産 うす塩味なめ茸 サラダ [B]マヨネーズ | 炊き込みご飯 [B]長野県産なめ茸 [B]ライトツナフレーク(油漬) 南蛮漬 [B]しょうゆ [B]穀物酢 野菜味噌いため [B]みりん風調味料 [B]だし入りみそ みそ汁 [B]だし入りみそ ごま昆布 [B] | ハンバーグ [B]パン粉、[B]ケチャップ [B]ウスターソース 酢の物 [B]ちくわ、 [B]わかめ ポタージュース [B] <hr/> お寿司 [B]純米酢 納豆天ぷら [B]納豆 [B]ちくわ ちくわ磯辺揚げ [B]ちくわ すまし汁 [B]かつお風味3倍つゆ |

<右京行政区委員会> ベーシックで「お手軽1週間レシピ」

2012.11.13 (火) 右京区総代交流会

| | A | B | C | D | E | F | G |
|------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 朝 ご は ん | コーンフレーク [B] ヨーグルト [B] 野菜ジュース [B] | チーズトースト [B]毎日食パン [B]とろけるスライスチーズ ポタージュース [B] | ツナマヨパン [B]毎日食パン [B]マヨネーズ [B]ライトツナフレーク わかめスープ [B] おいしい水 [B] | ごはん [B]おいしいご飯 ふりかけ [B]のりたまごふりかけ こんぶ豆 [B] みそ汁 [B]即席みそ汁 | チーズハムトースト [B]毎日食パン [B]とろけるスライスチーズ コーンスープ [B] | 焼きおにぎり [B] ごま昆布 [B] 卵スープ(わかめ入り) [B]たまごスープ | トースト [B]毎日食パン [B]Newソフト 粒入りコーンスープ [B] |
| 昼 ご は ん | スパゲッティミートソース [B]スパゲッティ [B]ミートソース わかめスープ [B] | スパゲッティ(たらこ) [B]スパゲッティ [B]パスタソースたらこ 粒コーンスープ [B] | スパゲッティ [B]スパゲッティ [B]ナポリタン コーンスープ [B] | ビーフカレー [B]おいしいご飯 [B]ビーフカレー 福神漬 [B] | うどん [B]冷凍うどん [B]かつお風味3倍濃縮つゆ ちくわきゅうり [B]ちくわ | 味噌ラーメン [B]みそラーメン | カップ焼きそば [B] |
| お や つ | ポテトチップス [B]ポテトチップスうす塩 アップルジュース [B] | ポテトチップスのりしお [B] 野菜ジュース [B] | ポテトチップス [B]ポテトチップスコンソメ オレンジジュース [B] | サラダせんべい [B] 濃い緑茶 [B] | アイスモナカ [B] | 柿の種ピーナッツ [B] 濃い緑茶 [B] | ヨーグルト コーンフレーク [B]ヨーグルト [B]コーンフレーク |
| 晩 ご は ん | お好み焼き [B]お好み焼き粉 みそ汁 [B]即席みそ汁 | オムライス [B]ミートソース わかめスープ [B] | 煮魚 [B]かつお風味 2倍濃縮つゆ みそ汁 [B]即席みそ汁 小松菜 チーズ*辛し和え [B]スライスチーズ [B]しょうゆ 冷奴 [B]しょうゆ | ドリア [B]ミートソース [B]とろけるスライスチーズ ツナサラダ [B]ライトツナフレーク [B]マヨネーズ | コロケカレー [B]ビーフカレー [B]男爵コロケ 野菜サラダ [B]マヨネーズ [B]トマトケチャップ | たらこスパゲッティ [B]スパゲッティ [B]パスタソースたらこ ちくわマヨネーズ [B]ちくわ [B]マヨネーズ 卵スープ [B] | ペンネグラタン [B]ペンネマカロニ [B]とろけるスライスチーズ [B]ミートソース 浅漬け風サラダ [B]酢 [B]しょうゆ |

印は実際に作ってみたメニューです。