

Aコース
平成29年10月02日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
カットえのき	10
冷凍ほうれん草	7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
さけのペロリ焼き	
さけ切り身	40
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	0.5
合成清酒(料理酒)	4.5
麦みそ・ヤマキ	5
三温糖	2
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	12
人参	10
玉ねぎ	13
ほしひじき	1.5
切りこんにやく	10
じゃがいも	35
水	12
三温糖	2.5
合成清酒(料理酒)	0.4
こいくちしょうゆ	4
冷凍カットいんげん	3.2

Aコース
平成29年10月03日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン(40g)	45
ソフトフランスパン(50g)	45
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	8
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリ	0.3
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	40
ブロッコリーサラダ	
コーン	5
冷凍ブロッコリー	25
キャベツ	15
茹で塩	0.5
イタリアンドレッシング(クラス)	
イタリアンドレッシング・リケ	5
マーシャルビーンズ	
マーシャルビーンズ(チョコ大)	10

Aコース
平成29年10月04日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	150
お月見汁	
かつおだしパック	2
鶏もも(小間切れ)	5
人参	8
カットしめじ	5
白玉団子	30
ねぎ	5
冷凍こまつな	10
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
食塩	0.5
さんまのかば焼き	
さんま(皮付(尾無し))	40
油	2.8
三温糖	4
こいくちしょうゆ	5
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	0.7
水	3
おろししょうが	0.7
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	12
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	13
さといも乱切り(チルド)	38
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.3
水	1.5
冷凍カットいんげん	6

Aコース
平成29年10月05日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
じゃが芋と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
じゃがいも	25
玉ねぎ	20
人参	5
生揚げ	10
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
ソイ丼	
ベーコン(短冊切り)	8
豚ひき肉	15
人参	12
カレー粉	0.3
ゆで大豆(ドライパック)	15
国産大豆(クラッシュ)	10
Fカレールウ	2.2
水	7.5
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
三温糖	3.2
にら	2
水菜のサラダ	
水菜	10
コーン	5
キャベツ	25
大根	15
茹で塩	0.5
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成29年10月06日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	12
なす	15
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
いりごま(白)	0.7
かつおだしパック	2
冷凍ほうれん草	7
みそポテト②	
乱切りじゃがいも	40
薄力粉1等	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
麦みそ・ヤマキ	4
本みりん	3
三温糖	4.8
でん粉(片栗粉)	0.4
水	7
小松菜サラダ	
キャベツ	20
こまつな	20
人参	5
カットわかめ	0.3
茹で塩	0.5
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング・アルハ	5

Aコース
平成29年10月31日火曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取) (40g)	50
黒パン(1個取) (50g)	50
黒パン(1個取) (60g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
パンプキンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
ベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	20
人参	10
ダイスカぼちゃ	25
純パンプキン	25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	20
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g/1	40
食塩	0.16
混合こしょう	0.01
赤ワイン	3.2
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.42
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	4.2
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
茹で塩	0.5
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング・アルハ	5