

Aコース
平成29年12月01日金曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|------------------|------|
| 中華麺 | |
| 中華麺(70g) | 80 |
| 中華麺(80g) | 80 |
| 中華麺(90g) | 80 |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| 台湾ラーメン | |
| ごま油 | 0.6 |
| 豚ひき肉 | 20 |
| おろししょうが | 0.5 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| 豆板醤 | 0.4 |
| 合成清酒(料理酒) | 1 |
| 人参 | 15 |
| にら | 7 |
| ねぎ(本庄) | 10 |
| もやし | 20 |
| 醤油ラーメンスープ・シャン | 10 |
| こいくちしょうゆ | 6.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| 混合こしょう | 0.02 |
| チンゲンサイ | 7 |
| でん粉(片栗粉) | 1.5 |
| ポークしゅうまい② | |
| ポークしゅうまい(ごま入り) | 36 |
| 野菜炒め | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.3 |
| ベーコン(短冊切り) | 7.5 |
| 人参 | 5 |
| 玉ねぎ | 7.5 |
| 洗浄きくらげ | 0.5 |
| キャベツ | 25 |
| ピーマン | 3 |
| 中華スープの素・ヘルシーファ | 0.1 |
| 食塩 | 0.25 |
| 混合こしょう | 0.01 |

Aコース
平成29年12月04日月曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|------------------|------|
| 茶飯 | |
| 精白米(70g) | 80 |
| 精白米(80g) | 80 |
| 精白米(90g) | 80 |
| 精白米(強化米) | 0.25 |
| 茶めしの素 | 12 |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| おでん風煮 | |
| 角切昆布 | 2 |
| 人参 | 15 |
| 大根(上里) | 18 |
| じゃがいも | 23 |
| 三角こんにやく | 14 |
| たこボール | 13 |
| スクールがんもどき | 8 |
| 焼ちくわ | 15 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.9 |
| 三温糖 | 0.15 |
| こいくちしょうゆ | 3.4 |
| 本みりん | 0.35 |
| 食塩 | 0.2 |
| 顆粒和風だし・ヘルシーファーム | 0.35 |
| あじフリッター② | |
| あじフリッター | 40 |
| 油 | 2.8 |
| みかん | |
| みかん M 100g | 100 |

Aコース
平成29年12月05日火曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|------------------|------|
| 子どもパン(乳) | |
| 子どもパン 1個取り(40g) | 50 |
| 子どもパン 1個取り(50g) | 50 |
| 子どもパン 1個取り(60g) | 50 |
| 飲むヨーグルト | |
| 飲むヨーグルト・愛知ヨー | 150 |
| 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) | 10 |
| 玉ねぎ | 32 |
| 人参 | 15 |
| 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 |
| コーン | 10 |
| ハンバーグデミソース | |
| ハンバーグ | 60 |
| オリーブ油 | 0.3 |
| 玉ねぎ | 13 |
| セロリー | 1 |
| デミグラスソース | 8 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 赤ワイン | 0.5 |
| トマトケチャップ | 4 |
| ウスターソース | 2 |
| ヘルシーサラダ | |
| シーチキンオイル無添加 | 10 |
| 千切りごぼう | 20 |
| キャベツ | 30 |
| 茹で塩 | 0.5 |
| ごまドレッシング(クラス) | |
| ごまドレッシング(クラス)(20 | 5 |

Aコース
平成29年12月06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 |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| のっぺい汁 | |
| かつおだしパック | 2 |
| 人参 | 10 |
| ごぼう(洗い) | 7 |
| 切りこんにやく | 5 |
| さといもスライス(チルド) | 20 |
| 大根(上里) | 15 |
| 冷凍カット油揚げ | 5 |
| ねぎ(本庄) | 10 |
| こいくちしょうゆ | 7 |
| 食塩 | 0.15 |
| でん粉(片栗粉) | 0.7 |
| みそかつ | |
| 鶏むね切り身(皮無) 40g/ | 40 |
| 薄力粉 1等 | 6 |
| 混合こしょう | 0.04 |
| 水 | 10 |
| パン粉 | 10 |
| 油 | 6 |
| 米みそ・中沢 | 5 |
| こいくちしょうゆ | 1.1 |
| ウスターソース | 3 |
| 三温糖 | 3 |
| 本みりん | 0.2 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.15 |
| 顆粒和風だし・ヘルシーファーム | 0.02 |
| 水 | 7 |
| 青菜とじゃこの炒め物 | |
| ごま油 | 0.5 |
| ちりめんじゃこ | 3 |
| コーン | 5 |
| キャベツ(本庄) | 18 |
| 冷凍こまつな | 25 |
| 本みりん | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |

Aコース
平成29年12月07日木曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|------------------|------|
| カレーピラフ | |
| 精白米(70g) | 80 |
| 精白米(80g) | 80 |
| 精白米(90g) | 80 |
| 精白米(強化米) | 0.25 |
| ドライカレーの素 | 9.6 |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| ABCスープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 10 |
| 玉ねぎ | 20 |
| 人参 | 10 |
| キャベツ(本庄) | 25 |
| マカロニ(アルファベット) | 5.5 |
| コンソメ・ヘルシーファーム | 1 |
| 食塩 | 0.9 |
| 混合こしょう | 0.02 |
| グラタン | |
| ポテトカップのグラタン | 50 |
| ブロッコリーサラダ | |
| 人参 | 5 |
| 本庄産ブロッコリー(カット) | 40 |
| 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(クラス) | 5 |

Aコース
平成29年12月08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 |
| 玉子とじうどん | |
| かつおだしパック | 2 |
| 鶏もも(小間切れ) | 12 |
| 人参 | 12 |
| 干しいたけ スライス | 0.5 |
| 沖あみなると | 5 |
| ねぎ(本庄) | 12 |
| こいくちしょうゆ | 13.5 |
| 本みりん | 0.5 |
| 食塩 | 0.25 |
| でん粉(片栗粉) | 0.9 |
| 殺菌加工液卵 | 20 |
| 冷凍ほうれん草 | 8 |
| 子持ちしししゃもフライ | |
| 子持ちしししゃもフライ | 30 |
| 油 | 1.4 |
| ごま和え | |
| 人参 | 5 |
| もやし | 15 |
| キャベツ(本庄) | 15 |
| こまつな | 10 |
| いりごま(白) | 3 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 三温糖 | 0.8 |
| 茹で塩 | 0.5 |

Aコース
平成29年12月11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 |
| 五目スープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 10 |
| 人参 | 10 |
| 干しいたけ スライス | 1 |
| たけのこ水煮缶 一斗缶 | 15 |
| 冷凍豆腐ダイスカット | 20 |
| 中華スープの素・ヘルシーファ | 1 |
| 食塩 | 0.7 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| ねぎ(本庄) | 10 |
| チンゲンサイ | 10 |
| でん粉(片栗粉) | 0.8 |
| チヂミ | |
| チヂミ | 40 |
| 油 | 2 |
| 穀物酢 | 1.2 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 0.6 |
| ごま油 | 0.16 |
| 豚キムチ | |
| ごま油 | 0.6 |
| 豚もも(小間切れ) | 22 |
| おろししょうが | 0.4 |
| おろしにんにく | 0.4 |
| 合成清酒(料理酒) | 1 |
| 玉ねぎ | 20 |
| キャベツ | 25 |
| はくさい キムチ | 15 |
| 三温糖 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| にら | 5 |
| いりごま(白) | 0.4 |

Aコース
平成29年12月12日火曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|------------------|------|
| フラワーロール | |
| フラワーロール(40g) | 50 |
| フラワーロール(50g) | 50 |
| フラワーロール(60g) | 50 |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| ポトフ | |
| 豚もも(小間切れ) | 15 |
| 人参 | 10 |
| 玉ねぎ | 30 |
| じゃがいも | 60 |
| キャベツ | 30 |
| ローレル(粉末) | 0.01 |
| コンソメ・ヘルシーファーム | 1.5 |
| 食塩 | 0.35 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| 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 |
| ヨーグルト和え | |
| フルーツミックス | 70 |
| プレーンヨーグルト(調理用) | 20 |

Aコース
平成29年12月13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 |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| 中華スープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 5 |
| 人参 | 10 |
| コーン | 10 |
| ねぎ(本庄) | 10 |
| 中華スープの素・ヘルシーファ | 1.7 |
| 食塩 | 0.45 |
| 合成清酒(料理酒) | 1 |
| こいくちしょうゆ | 0.4 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| チンゲンサイ | 10 |
| フヨウハイ | |
| フヨウハイ | 40 |
| こいくちしょうゆ | 1.3 |
| 三温糖 | 1.9 |
| 水 | 7 |
| でん粉(片栗粉) | 0.4 |
| 生揚げのオイスターソース炒め | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.55 |
| 豚もも(小間切れ) | 12 |
| おろししょうが | 0.2 |
| 干しいたけ スライス | 0.5 |
| カットしめじ | 5 |
| 冷凍カットいんげん | 5 |
| 生揚げ | 25 |
| 三温糖 | 1.7 |
| こいくちしょうゆ | 4.2 |
| オイスターソース | 0.55 |
| キャベツ(本庄) | 25 |
| でん粉(片栗粉) | 1.1 |
| ごま油 | 0.3 |

Aコース
平成29年12月14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 |
| 野菜椀 | |
| かつおだしパック | 2 |
| 人参 | 7 |
| 大根(上里) | 18 |
| ごぼう(洗い) | 7 |
| ねぎ(本庄) | 10 |
| 切りこんにゃく | 8 |
| 冷凍カット油揚げ | 5 |
| 冷凍こまつな | 10 |
| 麦みそ・ヤマキ | 10 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| あじフライ | |
| あじフライ | 40 |
| 油 | 2.8 |
| ひじきのそぼろ煮 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.8 |
| おろししょうが | 0.4 |
| 鶏ひき肉 | 15 |
| ほしひじき | 0.7 |
| 人参 | 15 |
| むき枝豆 冷凍 | 2 |
| こいくちしょうゆ | 1.6 |
| 本みりん | 0.8 |
| 三温糖 | 1.2 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.4 |
| かつおだしパック | 2 |
| 水 | 4.6 |
| パックソース5g | |
| パックソース(中濃)5g | 5 |

