

Aコース
平成30年01月10日水曜日

料理名／食品名	分量
麦ごはん	
精白米(70g)	72
精白米(80g)	72
精白米(90g)	72
精白米(強化米)	0.25
大麦 麦ご飯用	8
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
冬野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	20
人参	10
ごぼう(洗い)	10
冷凍カリフラワー	15
じゃがいも	25
ソテーオニオン	6
チャツネ	1
アップルソース	1
給食用カレーフレーク(ハウス)	7
こくまろカレーフレーク(ロブレ)	10
中濃ソース	0.5
わかさぎフリッター②	
わかさぎフリッター(11g)	22
油	1.54
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
冷凍こまつな	20
コーン	10
茹で塩	0.5
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 20	5

Aコース
平成30年01月11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
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス(チルド)	20
さつまいも	25
麦みそ・ヤマキ	5.6
米みそ・中沢	5.6
冷凍こまつな	10
いりごま(白)	1
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ	60
水	3
ソテーオニオン	15
大根	10
おろししょうが	0.1
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.5
穀物酢	2.3
本みりん	1.5
ほうれん草ときのこのソテー	
バター(有塩)	0.5
人参	5
カットしめじ	10
コンソメ・ヘルシーファーム	0.2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
冷凍ほうれん草	25

Aコース
平成30年01月12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
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	10
おろしにんにく	0.4
おろししょうが	0.4
人参	10
もやし	20
ねぎ	10
キャベツ	15
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
食塩	1.8
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.2
冷凍にら(4cm)	5
揚げぎょうざ②	
ぎょうざ	36
油	2.5
フルーツヨーグルト和え	
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30年01月15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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
さといもスライス(チルド)	25
冷凍カット油揚げ	5
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍こまつな	12
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)	50
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
ひじきの炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ほしひじき	1.25
しらたき	12.5
さつま揚げ(卵白抜)	3.5
冷凍カットいんげん	5
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5

Aコース
平成30年01月16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
白菜のクリームスープ	
ベーコン(短冊切り)	8
玉ねぎ	12
じゃがいも	15
人参	10
コーン	5
はくさい	25
冷凍あさり	8
白ワイン	2
食塩	0.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
調理用牛乳	20
シチューの素	10
パセリチップ	0.07
ほうれん草チーズオムレツ	
ほうれん草チーズオムレツ	40
花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー(カット)	30
冷凍カリフラワー	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(クラス)	5

Aコース
平成30年01月31日水曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	10
型抜きかまぼこ(梅)	6
カットえのき	7
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
糸みつば	2
カットわかめ	0.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	40
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	10
合成清酒(料理酒)	0.3
ごぼう(洗い)	15
人参	10
干しいたけ スライス	0.7
切りこんにゃく	10
冷凍カット油揚げ	10
焼ちくわ	5
三温糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.5
顆粒和風だし・ヘルシーファー	0.3