

Aコース
平成30年03月08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
沢煮椀	
かつおだしパック	2
豚もも(千切り)	10
千切りごぼう	10
人参	10
大根	10
干しいたけ スライス	1
たけのこ水煮缶 一斗缶	10
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
糸みつば	1
鮭の春色焼き	
さけの春色焼き	40
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ほしひじき	1.3
人参	7
しらたき	13
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	2.5
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
冷凍カットいんげん	2
水	3

Aコース
平成30年03月09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
豚汁うどん	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	12
人参	5
ごぼう(洗い)	8
大根	10
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	6.5
麦みそ・ヤマキ	10
かつおだしパック	0.8
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.12
水	9.5
油	2.8
小松菜ともやしのお浸し	
こまつな	20
人参	7
もやし	20
茹で塩	0.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Aコース
平成30年03月12日月曜日

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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	150
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
じゃがいも	40
冷凍グリーンピース	2
ウスターソース	2
混合こしょう	0.02
三温糖	0.3
ハヤシルウ(日糧)	5
ハヤシフレーク(ハウス)	12
チキンナゲット②	
チキンナゲット	40
油	2.8
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
茹で塩	0.5
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	8

Aコース
平成30年03月13日火曜日

料理名／食品名	分量
山型食パン(乳)	
山型食パン(50g)	60
山型食パン(60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
春キャベツスープ	
オリーブ油	0.4
人参	5
キャベツ	30
玉ねぎ	15
コーン	5
冷凍ほうれん草	5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.7
混合こしょう	0.03
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	40
ナポリタン	
スパゲッティ(ハーフ)	15
茹で塩	0.1
炒め油(サラダ油)	0.1
オリーブ油	0.45
おろしにんにく	0.15
ベーコン(短冊切り)	4.5
玉ねぎ	15
人参	3
ウスターソース	0.65
トマトケチャップ	11
トマト缶詰 ダイス	4
コンソメ・ヘルシーファーム	0.18
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
いちごジャム	
いちごジャム	20

Aコース
平成30年03月14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
かきたま汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
さわらのみそ風味焼き	
さわら切り身	40
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
麦みそ・ヤマキ	2
ノンエッグマヨネーズ(調理)	8
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
人参	7
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
ひじきのり佃煮	
ひじきのり佃煮	8

A コース
平成30年03月15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
ほうれん草のすまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	20
カットえのき	7
鶏肉のねぎ塩麹焼き	
鶏むね切り身(皮付)	40
塩こうじ	3.3
ねぎ	4
合成清酒(料理酒)	0.7
おろししょうが	1
おろしにんにく	0.5
ごま油	1
ツナじゃが	
炒め油(サラダ油)	0.5
シーチキンオイル無添加	16
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	10
玉ねぎ	20
じゃがいも	55
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.3
三温糖	2.88
こいくちしょうゆ	3
米みそ・中沢	2
冷凍カットいんげん	5
水	6
カット清見オレンジ	
カット清美オレンジ	50

A コース
平成30年03月16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
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	7
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
沖あみなると	5
冷凍あさり	15
合成清酒(料理酒)	1
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・ジャンファン	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
春巻き	
春巻き	40
油	2.8
海藻サラダ	
サラダこんにやく	3
コーン	5
キャベツ	30
海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
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
ストロベリーヨーグルト	
ソールストロベリー(100g)	100

A コース
平成30年03月19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
ジョア マスカット(乳)	
ジョア マスカット	125
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	40
人参	7
カットえのき	8
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
コロッケ	
野菜コロッケ	50
油	3.5
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	15
人参	15
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
カレールウ・日糧	2.2
水	7.5
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
三温糖	3.2
冷凍にら(5mm)	2

A コース
平成30年03月20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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	20
彩り団子	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	20
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ	60
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.24
トマト缶詰 ダイス	13
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5
赤ワイン	0.6
三温糖	0.26
ジャーマンポテト	
炒め油(サラダ油)	0.4
ベーコン(短冊切り)	10
コーン	5
じゃがいも	50
混合こしょう	0.01
食塩	0.4

A コース
平成30年03月22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
きのこドリアソース	
バター(有塩)	1
イカ短冊	5.5
玉ねぎ	20
人参	8
マッシュルームスライス	10
カットしめじ	12
冷凍むきえび	12
シチューの素	10
コンソメ・ヘルシーファーム	1
調理用牛乳	12
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	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
ブロッコリーサラダ	
人参	5
冷凍ブロッコリー	40
茹で塩	0.5
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ	5
お祝いデザート	
いちごのスティックケーキ	25