

Aコース
平成30年05月10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
新玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	35
人参	5
冷凍カット油揚げ	10
冷凍こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじの一夜干し	
あじ一夜干し	40
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	18
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	15
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.25
冷凍グリーンピース	1
水	3.2

Aコース
平成30年05月11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
山菜うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
山菜ミックス水煮	15
カットしめじ	6
カットまいたけ	7
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ	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
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにやく	7
三温糖	1.8
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

Aコース
平成30年05月14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
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	10
短冊こんにやく	15
冷凍カット油揚げ	10
麦みそ・ヤマキ	10.5
こいくちしょうゆ	0.6
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)50	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	5.5
本みりん	1.8
合成清酒(料理酒)	1.8
小松菜サラダ	
コーン	10
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
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05月15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(150ml)	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	30
人参	10
冷凍あさり	15
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	15
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.07
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用)	40
薄力粉 1等	5.8
水	8
パン粉	10
油	4
ゆでキャベツ	
キャベツ	40
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Aコース
平成30年05月16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
餃子スープ	
人参	8
もやし	15
ひとくち水餃子	40
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
とうがらし	0.01
ねぎ	7
子持ちししゃもフリッター	
子持ちししゃもフリッター	20
油	1.4
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
たけのこ水煮缶 一斗缶	8
干しいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ	25
キャベツ	25
三温糖	1.9
こいくちしょうゆ	4.9
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.24
でん粉(片栗粉)	1.2

Aコース
平成30年05月17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
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
糸みつば	2
鯖のみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	4.5
合成清酒(料理酒)	5.8
麦みそ・ヤマキ	7
ひじきの彩り炒め	
ベーコン(短冊切り)	5
人参	8
ほしひじき	1
しらたき	12
むぎ枝豆 冷凍	6
本みりん	1.5
三温糖	1.8
こいくちしょうゆ	3.6
水	5
河内挽柑	
カット河内挽柑(40g)	40

Aコース
平成30年05月18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
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	1
豚ひき肉	23
人参	20
玉ねぎ	38
干しいたけ スライス	1
中華スープの素・ヘルシーファ	1
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	6.2
本みりん	1.4
米みそ・中沢	8.9
甜麺醤	7.4
豆板醤	0.45
穀物酢	0.7
合成清酒(料理酒)	0.7
でん粉(片栗粉)	5
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい	36
もやしのナムル	
人参	5
もやし	30
冷凍ほうれん草	15
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年05月21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
あさりと生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
生揚げ	15
カットえのき	10
冷凍あさり	15
冷凍こまつな	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
かつおの更紗揚げ	
かつお切り身 40g	40
こいくちしょうゆ	3.8
合成清酒(料理酒)	0.9
おろししょうが	0.5
カレー粉	0.22
でん粉(片栗粉)	7
油	3.5
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	8
人参	10
ごぼう(洗い)	12
ゆで大豆(ドライパック)	13
切りこんにやく	13
こいくちしょうゆ	3.5
三温糖	2.7
合成清酒(料理酒)	0.6
本みりん	1.3
水	2.3

Aコース
平成30年05月22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
むぎのミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	7
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
おおむぎ精麦 押麦	5
セロリー	2.5
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	7
三温糖	0.2
食塩	0.4
コンソメ・ヘルシーファーム	1.4
混合こしょう	0.02
ゆで金時豆(ドライパック)	2
ゆで大豆(ドライパック)	4
むぎ枝豆 冷凍	4
鶏肉のマスタード焼き	
鶏むね切り身(皮無)60g/7	60
合成清酒(料理酒)	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
フルーツカクテル	
フルーツミックス	55
カクテルゼリー	25

Aコース
平成30年05月23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
ジョア プレーン	
ジョア プレーン	125
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	25
赤ワイン	0.5
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
ソテーオニオン	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
カレールウ・日糧	6
こくまるカレーフレーク(タブレット)	11
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット	40
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	10
人参	7
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30年05月24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
わかめスープ	
人参	10
コーン	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
ねぎ	10
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ヘルシーファ	0.8
カットわかめ	0.4
春巻き	
春巻	40
油	2.8
豚キムチ	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	22
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
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
冷凍にら(4cm)	7
いりごま(白)	0.4

Aコース
平成30年05月25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	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
人参	8
ごぼう(洗い)	10
大根	10
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	4
さといもスライス(チルド)	15
こいくちしょうゆ	6.5
麦みそ・ヤマキ	10
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ	50
油	3.5
小松菜のおひたし	
もやし	30
こまつな	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Aコース
平成30年05月28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
チンゲン菜とえび団子のスープ	
人参	8
キャベツ	15
エビボール	35
中華スープの素・ヘルシーファ	1.1
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	0.8
チンゲンサイ	15
チヂミ	
チヂミ	40
穀物酢	1.2
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.6
ごま油	0.16
プルコギ	
ごま油	0.5
おろしにんにく	0.1
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
人参	10
玉ねぎ	10
もやし	20
キャベツ	10
中華スープの素・ヘルシーファ	0.2
三温糖	3
こいくちしょうゆ	1
コチュジャン	2.5
豆板醤	0.03
ごま油	0.5
すりごま(白)	0.5
冷凍にら(4cm)	8

Aコース
平成30年05月29日火曜日

料理名/食品名	分量
バターロール(乳・卵)	
バターロール(40g)	50
バターロール(50g)	50
バターロール(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	30
ソテーオニオン	5
コーン	10
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
冷凍ほうれん草	12
パセリチップ	0.3
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー	40
オリーブ油	0.2
玉ねぎ	12
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	11
デミグラスソース	2.5
トマトケチャップ	6
赤ワイン	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.25
マカロニサラダ	
マカロニ(ツイスト)	8
キャベツ	30
赤パプリカ(冷凍)	3
黄パプリカ(冷凍)	3
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)	5

Aコース
平成30年05月30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
じゃがいものみそ汁	
かつおだしパック	2
じゃがいも	25
玉ねぎ	15
人参	5
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.3
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.85
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	2
コーン	5
キャベツ	20
冷凍こまつな	20
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5

Aコース
平成30年05月31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
のっぺい汁	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏むね(小間切れ)	8
人参	10
ごぼう(洗い)	10
大根	15
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
こいくちしょうゆ	7
食塩	0.18
でん粉(片栗粉)	0.7
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.9
あじの南蛮漬け	
あじ切り身でん粉付き	40
油	3.5
ごま油	0.3
ピーマン	4
赤ピーマン(パプリカ)	2
玉ねぎ	13
穀物酢	3
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	4
水	2.2
ごま油	0.1
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	8
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1.5
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.06