

Aコース
平成30年07月02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
野菜碗	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	15
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	12
切りこんにゃく	15
生揚げ	12
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
厚焼き玉子	
厚焼き玉子	40
ひじきごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	10
冷凍カット油揚げ	5
人参	5
ほしひじき	1.8
三温糖	2.2
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2.9
本みりん	1.25
水	3
パインゼリー	
パインゼリー	50

Aコース
平成30年07月03日火曜日

料理名/食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス(40g)	50
子供パンスライス(50g)	50
子供パンスライス(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
モロヘイヤスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
人参	10
玉ねぎ	20
干しいたけ スライス	1
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
こいくちしょうゆ	1.2
食塩	0.37
混合こしょう	0.02
モロヘイヤ	12
ハムカツ	
プレスハム	30
薄力粉 1等	4.5
水	6
パン粉	8
油	3
グリーンサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	15
きゅうり	15
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07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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ポークストロガノフ	
豚もも(小間切れ)	18
玉ねぎ	25
人参	15
おろしにんにく	1
炒め油(サラダ油)	0.4
マッシュルーム ゆで	5
ハヤシフレーク(ハウス)	16.5
トマト缶詰 ダイス	16.5
デミグラスソース	7.1
ウスターソース	1.77
赤ワイン	1.2
三温糖	0.8
食塩	0.16
ローレル(粉末)	0.02
水	105
冷凍グリーンピース	3
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	40
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
カットわかめ	0.5
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年07月05日木曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
セタスープ	
かつおだしパック	3
人参	10
カットえのき	8
型抜きかまぼこ(星)	10
合成清酒(料理酒)	0.7
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.8
オクラ	7
冷凍こまつな	10
星のハンバーグ和風ソース	
星のハンバーグ	40
三温糖	0.9
本みりん	1
穀物酢	1.5
こいくちしょうゆ	3
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン	10
大根	6.5
水	2
コーンポテト	
じゃがいも	50
茹で塩	0.56
コーン	5.7
パセリチップ	0.03
食塩	0.05
混合こしょう	0.01

Aコース
平成30年07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
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.5
人参	8
沖あみなると	5
カットまいたけ	3
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
かつおだしパック	2
ねぎ	8
にら	5
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ1/6	30
薄力粉 1等	6.5
でん粉(片栗粉)	0.4
水	9.5
油	2.7
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	12
人参	5
サラダこんにゃく	5
キャベツ	20
きゅうり	10
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 20	5

明細献立表

Aコース
平成30年07月17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
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
キャベツ	20
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	16
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.03
コロッケ	
野菜コロッケ	50
油	3.5
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	8
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ	5

Aコース
平成30年07月18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
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
生揚げ	15
なす	15
こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)	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
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
冷凍ほうれん草	18
キャベツ	14
コーン	12
食塩	0.24
中華スープの素・ヘルシーファ	0.24
混合こしょう	0.01

Aコース
平成30年07月19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
春雨スープ	
人参	7
ベーコン(短冊切り)	5
玉ねぎ	20
コーン	5
中華スープの素・ヘルシーファ	1
食塩	1
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
カットはるさめ(スープ用)	5
にら	5
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい 18g	36
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	10
おろししょうが	0.2
人参	7
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
うずら卵水煮レトルト	20
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	25
でん粉(片栗粉)	1.1
ごま油	0.3