

Aコース
平成31年01月08日火曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン(乳)	
コッペパンスライス(1個取) (4)	50
コッペパンスライス(1個取) (8)	50
コッペパンスライス(1個取) (6)	50
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(上里)	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
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー (20g)	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
チーズサラダ	
冷凍ブロッコリー	30
こまつな	12
きゅうり(本庄)	10
サイコロチーズ	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
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー (50g)	50

Aコース
平成31年01月09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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
はくさい(上里)	30
冷凍カット油揚げ	5
カットえのき	5
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
鯖の竜田揚げ	
さばの竜田揚げ	40
油	2.5
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.25
鶏もも(小間切れ)	30
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	1
大根(上里)	50
三温糖	2.5
本みりん	2
こいくちしょうゆ	4.8
かつおだしパック	2
水	7

Aコース
平成31年01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
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
冷凍豆腐ダイスカット	15
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)	3
冷凍にら(4cm)	5
えびしゅうまい②	
えびシューマイ(18g)	36
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
豚ひき肉	27
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5.8
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
豆板醤	0.06
冷凍ほうれん草	10
もやし	33
オイスターソース	0.7
いりごま(白)	1

Aコース
平成31年01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
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2
鶏むね(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	15
大根(上里)	15
カットまいたけ	10
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3
こいくちしょうゆ	6.5
本みりん	0.24
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	10
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
水菜のお浸し	
こまつな	10
もやし	30
水菜	12
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Aコース
平成31年01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
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	10
じゃがいも	30
クリームコーン	22
シチューの素	8
調理用牛乳	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
照り焼きハンバーグ	
ハンバーグ	60
こいくちしょうゆ	7
本みりん	4
三温糖	2
でん粉(片栗粉)	0.6
水	13
ゆでキャベツ	
キャベツ(上里)	30

Aコース
平成31年01月30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
地元の恵みカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	15
ねぎ(本庄)	15
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
こくまろカレーフレークプロブレ	11
こまつな	10
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.7
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	25
人参	6
きゅうり(本庄)	8
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31年01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
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	1
もやし	10
キャベツ(上里)	15
人参	7
洗浄きくらげ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファ	2.5
食塩	1.48
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	10
ねぎ(本庄)	10
いりごま(白)	0.5
ごま油	0.8
春巻き	
春巻	40
油	2.8
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	8
豆板醤	0.13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
食塩	0.08
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ(マック食品)	45
冷凍にら(5mm)	1.8
ごま油	0.1
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5