

Aコース
平成31年04月17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
わかめスープ	
人参	10
カットえのき	10
コーン	7
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.7
チンゲンサイ	15
にらまんじゅう	
にらまんじゅう	25
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
もやし	33
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
オイスターソース	0.7
冷凍ほうれん草	10
いりごま(白)	1

Aコース
平成31年04月18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
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	40
人参	7
生揚げ	10
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏のたれカツ丼	
鶏むね切り身(皮無)	40
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	5
本みりん	1.5
水	5
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
人参	7
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 2	5

Aコース
平成31年04月19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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アジミルクPLU	150
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
沖あみなると	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	13.5
本みりん	0.5
食塩	0.25
冷凍こまつな	12
みそポテト②	
乱切りじゃがいも	40
薄力粉 1等	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
麦みそ・ヤマキ	4
本みりん	3
三温糖	4.8
でん粉(片栗粉)	0.4
水	7
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	35
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) ①	5

Aコース
平成31年04月22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
若竹汁	
かつおだしパック	3
人参	8
たけのこ水煮缶 一斗缶	20
桜ちらしかまぼこ	8
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.8
カットわかめ	0.7
さばの塩焼き	
塩さば切り身	40
ひじきの彩り炒め	
ベーコン(短冊切り)	5
人参	8
ひじき	1
しらたき	12
むき枝豆 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
お祝いゼリー	
お祝いゼリー(大豆クリー	35

Aコース
平成31年04月23日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン(40g)	45
ソフトフランスパン(50g)	45
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
春キャベツのスープ	
オリーブ油	0.4
ベーコン(短冊切り)	5
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	0.7
食塩	0.7
混合こしょう	0.03
あじフリッター②	
あじフリッター	40
油	2.8
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
茹で塩	0.6
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ハム(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
パセリチップ	0.02
いちごジャム	
イチゴジャム	15

