

Aコース
令和2年6月15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/250ml)(200r)	206
わかめスープ	
人参	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	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	0.5
チンゲンサイ	10
きびなごカリカリフライ②	
きびなごカリカリフライ(10)	20
油	2
ピビンバごはんの具	
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	2.4
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
アセロラゼリー	
アセロラゼリーFe	50

Aコース
令和2年6月16日火曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)(40g)	50
黒パン(1個取)(50g)	50
黒パン(1個取)(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
肉団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	20
ミートボールFe.MCC	30
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	12
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
茹で塩	0.6
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(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
豆板醤	0.03
パセリ	0.6
上里とうもろこし	
とうもろこし(生)	40
お米のケーキ	
お米のケーキ	35

Aコース
令和2年6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/250ml)(200r)	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
キャベツ	15
人参	7
洗浄きくらげ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	2.5
食塩	1.48
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	10
ねぎ	10
いりごま(白)	0.5
ごま油	0.8
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子/OKキョーザ(18g)	36
油	2.5
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
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
令和2年6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/250ml)(200r)	206
おふくろ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	40
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	20
人参	7
ごぼう(洗い)	10
しらたき	15
三温糖	3.5
こいくちしょうゆ	6
アスパラガス	10
上里水菜と小松菜のお浸し	
こまつな	20
キャベツ	20
水菜	12
ポトルしょうゆ	
ポトルしょうゆ	2.5

Aコース
令和2年6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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏もも(小間切れ)	10
なす	10
ごま油	1
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
かつおだしパック	2
かみかみかき揚げ	
かみかみかき揚げ(50g)	50
油	3.5
フリーダムサラダ	
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	35
たまねぎドレッシング(クラス)	
たまねぎドレッシング(クラス)	5

Aコース
令和 2年 6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/250ml) (200r)	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
たけのこ千切りトルト	10
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	10
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
炒め油(サラダ油)	0.6
鯖の香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
上里新じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	15
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
冷凍グリーンピース	1
水	3.2
カットグレープフルーツ1/8	
カットグレープフルーツ	40

Aコース
令和 2年 6月23日火曜日

料理名/食品名	分量
デニッシュペストリー(乳)	
デニッシュペストリー(40g)	50
デニッシュペストリー(50g)	50
デニッシュペストリー(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	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
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
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	13
調理用牛乳	15
パセリ	0.3
メンチ	
MGC メンチカツ 小	50
油	3.5
上里水菜のサラダ	
水菜	10
人参	5
キャベツ	25
大根	15
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
令和 2年 6月24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/250ml) (200r)	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	15
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	10
切りこんにやく	10
冷凍カット油揚げ	7
冷凍こまつな	12
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
あじの南蛮漬け	
アジ鰯粉付き 40g	40
油	3.5
おろしにんにく	0.5
ねぎ	5
穀物酢	5
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	5
とうがらし	0.03
ごま油	1.3
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ひじき	1.3
人参	7
しらたき	13
干しいたけ スライス	1
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	2
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

Aコース
令和 2年 6月25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/250ml) (200r)	206
上里水菜のすまし汁	
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
水菜	15
カットわかめ	0.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご(40g)	40
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.5
おろししょうが	0.4
豚もも(小間切れ)	25
玉ねぎ	20
人参	8
なす	20
三温糖	3
米みそ・中沢	4.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1.5
ピーマン	7
すこやかふりかけ(かつお)	
すこやかふりかけ(かつお)	2

Aコース
令和 2年 6月26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/250ml) (200r)	206
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろしにんにく	0.4
おろししょうが	0.4
人参	10
もやし	20
ねぎ	10
キャベツ	15
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
食塩	1.8
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.2
にら	5
春巻き(鉄腕)	
春巻き・鉄腕(40g)	40
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	50
やわらか杏仁豆腐Fe	30

Aコース
令和 2年 6月29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/250ml)(200r)	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
冷凍カット油揚げ	7
なす	15
冷凍こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじフリッター②	
あじフリッター(卵なし)(20)	40
油	2.8
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
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	1.2
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2

Aコース
令和 2年 6月30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/250ml)(200r)	206
パスタ入リスープ	
ベーコン(短冊切り)	5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
セロリー	2.5
スパゲティ(ハーフ)	5
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	3
三温糖	0.34
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	0.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.4
混合こしょう	0.02
ゆでひよこまめ(ドライパッ	10
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ・ヤヨイ(60g)	60
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	18
セロリー	1.5
デミグラスソース	10.6
三温糖	0.6
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	5.9
ウスターソース	3
水	5
上里アスパラガスのサラダ	
むぎ枝豆 冷凍	6
ゆで大豆(ドライパック)	4
ゆで金時豆(ドライパック)	2
人参	5
キャベツ	20
アスパラガス	10
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