



Aコース  
令和3年7月8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)	206
春雨わかめスープ	
人参	10
ねぎ	10
カットはるさめ(スープ用)	4
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	0.6
チンゲンサイ	12
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
豚ひき肉	35
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	25
人参	15
ピーマン	6
赤ピーマン(パプリカ)	3
黄ピーマン	3
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	2
三温糖	0.38
豆板醤	0.05
オイスターソース	2
でん粉(片栗粉)	0.5
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.01
目玉焼き	
丸目玉焼き	50
カットパイ	
カットパイ 冷	40

Aコース  
令和3年7月9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)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	5
もやし	20
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
醤油ラーメンスープ・シャンファン	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子(18g)	36
油	2.5
小松菜のナムル	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Aコース  
令和3年7月12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)	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	10
なす	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
こまつな	15
子持ちししやもフライ	
子持ちししやもフライ(20g)	20
油	1.4
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	27
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	55
つきこんにやく	20
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	5.4
冷凍カットいんげん	2
水	6

Aコース  
令和3年7月13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)	206
バルクチョールバス	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
トマト缶詰 ダイス	10
すけそうだら 角切り	15
ローレル(粉末)	0.01
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
チキンブイヨン	2
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.02
ケバブ	
鶏もも切り身(皮付)60g	60
食塩	0.5
タイム	0.06
チリパウダー	0.1
おろしにんにく	0.3
白ワイン	5
レモン果汁	3
トマトピューレー	3
玉ねぎ	5
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
ソファール元気	
ソファール 元気ヨーグルト	70

Aコース  
令和3年7月14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)	206
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
もやし	20
冷凍カット油揚げ	10
ねぎ	10
にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
あじの一夜干し	
あじ一夜干し(40)	40
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
干しいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ(マック食品)	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

