

(料理可食量より)

明細献立表

Aコース
令和3年12月1日水曜日

Aコース
令和3年12月2日木曜日

Aコース
令和3年12月3日金曜日

Aコース
令和3年12月6日月曜日

Aコース
令和3年12月7日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キムチチゲ風	
かつおだしパック	0.8
すけそうだら 角切り	15
大根	20
玉ねぎ	10
はくさい	20
はくさいキムチ	12
カットしめじ	7
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1
麦みそ・ヤマキ	4
米みそ・中沢	3
冷凍にら(4cm)	7
厚焼き玉子	
厚焼き玉子・焼き(40g)	40
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	8
むき枝豆 冷凍	6
三温糖	1.8
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5
お米のババロア(みかん)	
お米のババロア(みかん)	30

料理名/食品名	分量
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳(200ml)	206
小松菜と大根のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
カットえのき	10
こまつな	12
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
白身魚のフライ	
白身魚(ほき)フライ(50g)	50
油	3.5
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏むね(小間切れ)	20
人参	7
冷凍カット油揚げ	7
干しいたけ スライス	0.5
ごぼう	20
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	4
合成清酒(料理酒)	1.5
パックソース	
パックソース(中濃)5g	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	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
おぎあみ姫なると	10
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
冷凍にら(4cm)	5
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう(25g)×2	50
ヘルシーサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	10
千切りごぼう	20
キャベツ	20
ごまドレッシング	
ごまドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
はくさい	30
冷凍カット油揚げ	5
カットえのき	7
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
鶏肉のカレー唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)(50g)	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
カレー粉	0.6
でん粉(片栗粉)	9
油	4.6
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	5
キャベツ	18
冷凍こまつな	25
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
いりごま(白)	1

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(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
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
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
パセリチップ	0.03
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身(40g)	40
白ワイン	2.5
こいくちしょうゆ	1
オリーブ油	1.5
バジル(乾燥)チップ	0.1
混合こしょう	0.02
ほうれん草と切干大根のサラダ	
切干大根	4
ほうれん草	20
人参	7
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

(料理可食量より)

明細献立表

Aコース
令和3年12月8日水曜日

Aコース
令和3年12月9日木曜日

Aコース
令和3年12月10日金曜日

Aコース
令和3年12月13日月曜日

Aコース
令和3年12月14日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	10
玉ねぎ	18
冷凍豆腐ダイスカット	20
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
チンゲンサイ	20
春巻き	
冷凍春巻(35g)	35
油	2.8
中華風混ぜごはんの具	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
たけのこ水煮缶	10
干しいたけスライス	0.5
冷凍カット油揚げ	6
おろししょうが	0.5
オイスターソース	0.4
合成清酒(料理酒)	1.3
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
混合こしょう	0.02
冷凍カットいんげん	6
水	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	30
生揚げ	15
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
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
キャベツともやしのサラダ	
キャベツ	20
人参	10
もやし	20
和風ドレッシング	
和風ドレッシング(グラス)	5

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
生しいたけ	5
おきあみ姫なると	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
冷凍ほうれん草	10
ソースポテト②	
乱切りじゃがいも 20g×2	40
薄力粉1等	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
カレー粉	0.08
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
ウスターソース	0.85
中濃ソース	0.85
本みりん	0.85
水	0.65
ビーンズサラダ	
むき枝豆 冷凍	8
ゆで大豆(ドライパック)	8
人参	5
キャベツ	30
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(グラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍あさり	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
ねぎ	15
カットわかめ	0.3
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍こまつな	7
アジナゲット②	
アジナゲット 20g×2	40
油	2.8
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	13
人参	10
玉ねぎ	13
ひじき	1.5
切りこんにゃく	10
じゃがいも	35
水	12
三温糖	2
合成清酒(料理酒)	0.4
こいくちしょうゆ	4
むき枝豆 冷凍	6
水	11

料理名/食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り(50g)	50
牛乳	
牛乳(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	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
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 60g	60
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.24
トマト缶詰 ダイス	13
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5
赤ワイン	0.6
三温糖	0.26
パセリチップ	0.03
花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	30
地場産カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング(グラス)	5

(料理可食量より)

明細献立表

Aコース
令和3年12月15日水曜日

Aコース
令和3年12月16日木曜日

Aコース
令和3年12月17日金曜日

Aコース
令和3年12月20日月曜日

Aコース
令和3年12月21日火曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	8.56
精白米(80g)	60
精白米(強化米)	0.19
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
赤ワイン	1
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
トマト缶詰(ダイス)	20
ハヤシフレーク(ハウス)	19
ほうれん草オムレツ	
ほうれん草オムレツ(40g)	40
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3
コーン	5
キャベツ	18
こまつな	25
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング(グラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
わかめスープ	
人参	12
ねぎ	12
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	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	15
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ(20g)	20
油	1.4
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	2.4
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

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	10
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	1.4
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
冷凍にら(4cm)	5
かぼちゃチーズカップケーキ	
ホットケーキミックス	20
調理用牛乳	20
純パンプキン	8
サイコロチーズ	5
紙カップ(丸型)	1
ひじきサラダ	
ひじき	1
人参	5
キャベツ	25
シーチキンオイル無添加フレーク	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(グラス)	5

料理名/食品名	分量
カレーピラフ	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
ドライカレーの素	9.6
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クリームシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
はくさい	25
じゃがいも	20
玉ねぎ	20
白ワイン	2
食塩	0.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
調理用牛乳	20
シチューの素	10
パセリチップ	0.03
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付)(60g)	60
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.25
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.5
セロリ	0.8
こいくちしょうゆ	5.2
コールスローサラダ	
コーン	10
人参	8
キャベツ	32
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング(グラス)	8
クリスマスデザート(お米ケーキ)	
お米deクリスマスケーキ(チョコ)	35

料理名/食品名	分量
山型食パン(乳)	
山型食パン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	25
人参	10
トマト缶詰(ダイス)	27
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	12
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	50
油	3.5
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(千切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(-half)	15
炒め油(サラダ油)	0.25
茹で塩	0.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
パックスソース	
パックスソース(中濃)5g	5

