Aコース 令和 4年 5月 2日月曜日

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(200ml) 206 わかめと豆腐のみそ汁 かつおだしパック 2 人参 10 冷凍カット油揚げ 10 冷凍豆腐ダイスカット 20 冷凍こまつな 15 0.5 カットわかめ 麦みそ・ヤマキ 5.7 米みそ・中沢 5.7 169 かつおフライ かつおフライ(40g) 40 油 2.8 切干大根のサラダ 切干大根 20 キャベツ 人参 香味塩ドレッシング 香味塩ドレッシング パックソース パックソース(中濃)

Aコース 令和 4年 5月 6日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん 地粉うどん (80g)	80
プ <u>ピイガ プ こ 7 0 (00g</u> /	- 00
生动	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目うどん	
かつおだしパック	2
かつおだしパック 豚もも(小間切れ)	
豚もも(小同切れ)	15
人参	10
干ししいたけ スライス おきあみ姫なると	0.5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	
こいくらしよフリ	15.4
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	10
水	180
- /\tau	100
# o # l + l + o = o / + u ·	IŞ
菜の花とたけのこのかき揚り	ナ
菜の花とたけのこのかき揚げ	40
油	2.8
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
サラダニんにやく	10
コーン	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
7571 1770 07	
てんギビ …ここ.ガ	
玉ねぎドレッシング	_
玉ねぎドレッシング	5
•	

Aコース 令和 4年 5月 9日月曜日

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 野菜椀	料理名/食品名	分量
精白米(80g) 80 精白米(強化米) 0.25 牛乳 200ml) 206 野菜椀 10 大根 20 ごぼう 12 おぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 表みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース 155 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじき 1.25 しったき 1.25	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	ノ里
牛乳(200ml)       206         野菜椀       10         かつまだしパック       2         人参       10         大根       20         ごぼう       12         ねぎ       13         短冊こんにゃく       15         冷凍カット油揚げ       5         麦みそ・ヤマキ       12.2         こいくちしょうゆ       0.6         水       155         ハンバーグ和風ソース       15         大根       10         おろししょうが       0.1         三温糖       0.5         こいくちしょうゆ       4.5         教物町       2.3         本のりん       0.3         ひじきの彩り炒め       少めか油(サラダ油)       0.5         しらたき       1.25         しらたき       1.25         しらたき       1.25         こ温糖       1.25         しらたき       1.25         しらたき       1.25         こ温糖       3.2         本みりん       1.25		
牛乳(200ml)       206         野菜椀       10         かつまだしパック       2         人参       10         大根       20         ごぼう       12         ねぎ       13         短冊こんにゃく       15         冷凍カット油揚げ       5         麦みそ・ヤマキ       12.2         こいくちしょうゆ       0.6         水       155         ハンバーグ和風ソース       15         大根       10         おろししょうが       0.1         三温糖       0.5         こいくちしょうゆ       4.5         教物町       2.3         本のりん       0.3         ひじきの彩り炒め       少めか油(サラダ油)       0.5         しらたき       1.25         しらたき       1.25         しらたき       1.25         こ温糖       1.25         しらたき       1.25         しらたき       1.25         こ温糖       3.2         本みりん       1.25	精日米 (80g)	
牛乳(200ml)       206         野菜椀       10         大樓       20         ごぼう       12         おぎ       13         短冊こんにゃく       15         冷凍カット油揚げ       5         表みそ・ヤマキ       12.2         こいくちしょうゆ       0.6         水       155         ハンバーグ和風ソース       15         ハンバーグ和風ソース       15         大根       10         おろししょうが       0.1         三温糖       0.5         こいくちしょうゆ       4.5         教物酢       2.3         本みりん       1.5         でん粉(片栗粉)       0.3         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       1.5         さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25	精白米(強化米)	0.25
牛乳(200ml)       206         野菜椀       10         大樓       20         ごぼう       12         おぎ       13         短冊こんにゃく       15         冷凍カット油揚げ       5         表みそ・ヤマキ       12.2         こいくちしょうゆ       0.6         水       155         ハンバーグ和風ソース       15         ハンバーグ和風ソース       15         大根       10         おろししょうが       0.1         三温糖       0.5         こいくちしょうゆ       4.5         教物酢       2.3         本みりん       1.5         でん粉(片栗粉)       0.3         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       1.5         さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25		
牛乳(200ml)       206         野菜椀       10         大樓       20         ごぼう       12         おぎ       13         短冊こんにゃく       15         冷凍カット油揚げ       5         表みそ・ヤマキ       12.2         こいくちしょうゆ       0.6         水       155         ハンバーグ和風ソース       15         ハンバーグ和風ソース       15         大根       10         おろししょうが       0.1         三温糖       0.5         こいくちしょうゆ       4.5         教物酢       2.3         本みりん       1.5         でん粉(片栗粉)       0.3         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       1.5         さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25	牛乳.	
野菜椀 かつおだしパック 2 人参 10 大根 20 こだう 12 おぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 麦みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 和風ソース ハンバーグ 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め 炒め油(サラダ油) 0.5 しきたき 1.25 しらたき 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	生到 (200ml)	206
かつおだしパック 2 人参 10 大根 20 ごぼう 12 おぎ 13 短冊こんにゃく 15 海凍カット油揚げ 5 麦みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 0.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 をひじきしょうゆ 4.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め 0.5 人参 10 ひじき 1.25 しさっま揚げ(卵白抜) 7 むきたき 15 さつま揚げ(卵白抜) 7 むきたき 1.25 しっくちしょうゆ 3.2 本みりん 7.25	7-76 (2001111)	200
かつおだしパック 2 人参 10 大根 20 ごぼう 12 おぎ 13 短冊こんにゃく 15 海凍カット油揚げ 5 麦みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 0.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 をひじきしょうゆ 4.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め 0.5 人参 10 ひじき 1.25 しさっま揚げ(卵白抜) 7 むきたき 15 さつま揚げ(卵白抜) 7 むきたき 1.25 しっくちしょうゆ 3.2 本みりん 7.25	ᄪᅎᆇᅜ	
大根 20 ごぼう 12 ねぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 麦みそ・ヤマキ 122 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 和風ソース ハンバーグ 和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 0.5 記糖 0.5 むいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め 炒め油(サラダ油) 0.5 しきたき 1.25 しらたき 1.25 しったき 1.25 こいくちしょうゆ 第 1.25 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 3.2 本みりん 3.2	<u>野采枧</u>	
大根 20 ごぼう 12 ねぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 麦みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 7.3 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め りから油(サラダ油) 0.5 しきたき 1.25 しらたき 1.25 しきたき 1.25 しきたき 1.25 しきたき 1.25 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 3.2 本みりん 3.2	かつおたしハック	
ねぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 表みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 パンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 表 物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじき 1.25 しったたき 1.25 しったたき 1.25 しったたき 1.25 とったき 1.25 とったち 1.25 とっち 1.2	人参	10
おぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 表みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 表物 の 4.5 教物 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじき 1.25 しらたき 1.25 しったき 1.25 しったき 1.25 もっき 表見 グル 第 2.3 本みりん 7 表別 1.3 本みりん 1.5 もっき まりが 1.25 もっき 表見 げ(卵白抜) 7 なま 1.25 もっき 表見 1.3 まこいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25 もっち まりん 3.2 本みりん 1.25	大根	20
おぎ 13 短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 表みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 表物 の 4.5 教物 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじき 1.25 しらたき 1.25 しったき 1.25 しったき 1.25 もっき 表見 グル 第 2.3 本みりん 7 表別 1.3 本みりん 1.5 もっき まりが 1.25 もっき 表見 げ(卵白抜) 7 なま 1.25 もっき 表見 1.3 まこいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25 もっち まりん 3.2 本みりん 1.25	ごぼう	12
短冊こんにゃく 15 冷凍カット油揚げ 5 麦みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 0.6 水 155 ハンバーグ和風ソース 155 ハンバーグ和風ソース 155 大根 100 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め 100 ひじき 1.25 しらたき 15 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三 1.35 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 7	カぎ	_
冷凍カット油揚げ     5       麦みそ・ヤマキ     12.2       こいくちしょうゆ     0.6       水     155       ハンバーグ和風ソース     ハンバーグ       パ     15       大根     10       おろししょうが     0.1       三温糖     0.5       こいくちしょうゆ     4.5       穀物酢     2.3       本みりん     1.5       でん粉(片栗粉)     0.3       ひじきの彩り炒め     0.5       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)     7       むき枝豆     冷凍       三温糖     1.3       こいくちしょうゆ     3.2       本みりん     1.25	5年 11年 11年 11年 11年 11年 11年 11年 11年 11年 1	
表みそ・ヤマキ 12.2 こいくちしょうゆ 水 155	及用しかしなく	
こいくちしょうゆ 水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め りめ油(サラダ油) 0.5 しらたき 1.25 しらたき 1.25 しさきま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	一	
水 155 ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.25 しっちま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	麦みそ・ヤマキ	
ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま掲げ(卵白抜) 7 むきもひこ   10 ないきしまうゆ 第三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25		0.6
ハンバーグ和風ソース ハンバーグ 60 水 3 ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま掲げ(卵白抜) 7 むきもひこ   10 ないきしまうゆ 第三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	水	155
ボ ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 2.3 教物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25		
ボ ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 2.3 教物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	ハンバーグ和国ソーフ	
ボ ソテーオニオン 15 大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 記糖 2.3 教物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	ハンハーク和風ノース	
ソテーオニオン     15       大根     10       おろししょうが     0.1       三温糖     0.5       こいくちしょうゆ     4.5       穀物酢     2.3       本みりん     1.5       でん粉(片栗粉)     0.3       ひじきの彩り炒め     少め油(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)     7       さっま揚げ(卵白抜)     7       ま三温糖     1.3       こいくちしょうゆ     3.2       本みりん     1.25	ハンハーク	
大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	水	
大根 10 おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	ソテーオニオン	15
おろししょうが 0.1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 穀物酢 2.3 本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 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 1.25 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	大根	10
三温糖     0.5       こいくちしょうゆ     4.5       穀物酢     2.3       本みりん     1.5       でん粉(片栗粉)     0.3       ひじきの彩り炒め     少め油(サラダ油)       人参     1.0       ひじき     1.25       しらたき     1.5       さつま揚げ(卵白抜)     7       むき枝豆 冷凍     8       三温糖     1.3       こいくちしょうゆ     3.2       本みりん     1.25	おろしょうが	0.1
穀物酢       2.3         本みりん       1.5         でん粉(片栗粉)       0.3         ひじきの彩り炒め 炒め油(サラダ油)       0.5         人参       1.0         ひじき しらたき さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍 三温糖       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25		
穀物酢       2.3         本みりん       1.5         でん粉(片栗粉)       0.3         ひじきの彩り炒め 炒め油(サラダ油)       0.5         人参       1.0         ひじき しらたき さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍 三温糖       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25	ニロノナトにおか	
本みりん 1.5 でん粉(片栗粉) 0.3 ひじきの彩り炒め	ナル・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・ナー・	
でん粉(片栗粉) 0.3  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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	寂物酢	
でん粉(片栗粉) 0.3  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 1.5 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	本みりん	
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) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	でん粉(片栗粉)	0.3
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)     7       むき枝豆 冷凍     8       三温糖     1.3       こいくちしょうゆ     3.2       本みりん     1.25		
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)     7       むき枝豆 冷凍     8       三温糖     1.3       こいくちしょうゆ     3.2       本みりん     1.25	ひじきの彩り炒め	İ
人参 10 ひじき 1.25 しらたき 15 さつま揚げ(卵白抜) 7 むき枝豆 冷凍 8 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	<u> </u>	0.5
ひじき1.25しらたき15さつま揚げ(卵白抜)7むき枝豆 冷凍8三温糖1.3こいくちしょうゆ3.2本みりん1.25		
しらたき15さつま揚げ(卵白抜)7むき枝豆 冷凍8三温糖1.3こいくちしょうゆ3.2本みりん1.25	<u>入</u> 少	
さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25	ひしさ	
さつま揚げ(卵白抜)       7         むき枝豆 冷凍       8         三温糖       1.3         こいくちしょうゆ       3.2         本みりん       1.25	しらたき	15
むき枝豆 冷凍8三温糖1.3こいくちしょうゆ3.2本みりん1.25	さつま揚げ(卵白抜)	7
三温糖1.3こいくちしょうゆ3.2本みりん1.25	むき枝豆 冷凍	8
こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1.25	三温糖	
本みりん 1.25	ニハノたしょうか	
	ナカリノ	
7K 1.5		
	水	1.5
		_
•		

Aコース 令和 4年 5月10日火曜日

业田夕 / 今日夕	1/10
料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール (50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
T-76 (2001111)	200
<b>彰</b> [] 日 <b>7 6 7</b>	
彩り団子のスープ	
<u>人参</u>	5
玉ねぎ	10
キャベツ	15
彩り団子	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食恒	0.78
食塩 混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	_
ニナヘナ	1.2
こまつな	20
水	155
	<u> </u>
プレーンオムレツ	
プレーンオムレツ (40g)	40
チキンビーンズ	
クキンピーンス 炒め油(サラダ油)	0.0
炒め油(サブダ油)	0.3
鶏もも(小間切れ)	10
赤ワイン 玉ねぎ	1
玉ねぎ	25
人参	10
ゆで大豆(ドライパック)	20
トマト缶詰 ダイス	10
トフトケチャップ	5
コンソメ・ヘルシーファーム	
コンファ・ベルソーファーム	0.75
コンソメ・ヘルシーファーム 中濃ソース	3
食塩	0.05
混合こしょう パセリチップ	0.01
パセリチップ	0.01
• • •	
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60
17/1/1/1/1/1/	100
	+
	+
	+
	+
	+

Aコース 令和 4年 5月11日水曜日

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
祖口が心室でかり	0.20
牛乳	
十五 牛乳(200ml)	206
十孔(200ml)	206
1- 1. 14 = ===	
わかめスープ	40
人参	10
玉ねぎ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
混合こしょう こいくちしょうゆ カットわかめ	0.5
冷凍にら(4cm)	5
水	173
717	. , 5
わいーったエモン	
ヤンニョムチキン 鶏むね切り身(皮付)(50g)	50
海仏は切り昇(及刊) (30g) 人式法海(州田海)	
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	8
油	5
トマトケチャップ	8
二温糖	1
こいくちしょうゆ	0.8
ニルパラ こいくちしょうゆ 米みそ・中沢	0.1
豆板醤	0.08
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.45
のつししょ ブル・	1
合成清酒(料理酒)	
でん粉(片栗粉)	0.25
水	4.5
ほうれん草のナムル	
人参	5
もやし	25
冷凍ほうれん草	20
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5
, -,,,,,,,,	- 3
ひじきのけ何老	
ひじきのり佃煮 ひじきのり佃煮	0
ひしさのり世怎	8

Aコース 令和 4年 5月12日木曜日

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
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	25
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
じゃがいも	40
冷凍グリンピース ウスターソース	2
ウスターソース	2
1 混合こしょう	0.02
三温糖	0.3
ハヤシフレーク(ハウス)	19.3
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ 合成清酒(料理酒)	1.2
<u> </u>	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
ブロッフリー サニゲ	
ブロッコリーサラダ	-
<u>人参</u> 冷凍ブロッコリー	5
が凍ノロッコリー	40
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5
13012ドレジンング	J

Aコース

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (80g)	80
1 + 2 (888)	
牛乳,	
牛乳(200ml)	206
十分(200IIII)	200
あさり塩ラーメン	
<u>めさり塩フーメン</u> 炒め油(サラダ油)	0.5
- 炒め油(サブダ油)	0.5
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
おきあみ姫なると	8
冷凍あさり	15
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・シャンファン	8
塩ラーメンスープ・シャンファン 中華スープの素・ヘルシーファーム	0.72
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
<u>飛行こしょう</u> 水	174
71	174
ソースポテト②	
フース小フトと	40
<u> 乱切りじゃがいも</u> 薄力粉 1等	40
	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
カレー粉	0.08
食塩	0.08
<u>水</u>	9.7
<u>油</u>	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
肉野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	25
合成清酒(料理酒)	0.3
こいくちしょうゆ	1.3
おろししょうが	0.8
<u>人参</u> 玉ねぎ	5
エねさ	10
洗浄きくらげ	0.43
キャベツ	30
こまつな	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
食塩	0.3
混合こしょう	0.01

Aコース 令和 4年 5月13日金曜日 令和 4年 5月16日月曜日 令和 4年 5月17日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	77.
<b>桂</b> 白坐 (00~)	80
精白米 (80g) 精白米(強化米)	_
精日米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 10 (2001111)	
ワンタンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
炒め油(サブタ油)	0.5
人参	5
おきあみ姫なると	5
し もやし	10
こいくちしょうゆ	4
合作	0.4
現合コレン	0.01
混合こしょう 中華スープの素・ヘルシーファーム	
中華スープの素・ヘルシープァーム	1.5
肉入りワンタン	30
冷凍にら(4cm)	5
水	165
白身魚の南蛮漬け	
たら澱粉付き (50g)	50
油	5
炒め油(サラダ油)	0.3
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	4
三温糖	3
穀物酢	4
玉ねぎ	5
<u> エねさ</u>	
人参	3
ピーマン 黄ピーマン	3
黄ピーマン	3
とうがらし	0.01
水	10
ほうれん草ときゅうりのサラ	- <i>Li</i>
キャベツ 冷凍ほうれん草	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
和風ドレッシング	
和風ドレッシング 和風ドレッシング	5
111111111111111111111111111111111111111	
<b> </b>	-
	-
	1

Aコース

料理名/食品名子どもパンスライス(乳)	分量
子どもパンスライス(乳)	
子どもパンスライス (50g)	50
1 C 07 12 77 7 77 (00g/	- 00
牛乳	
十七	000
牛乳(200ml)	206
バルクチョルバス	
バルクチョルバス 炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
じゃがいも すけそうだら 角切り	15
ローレル(粉末)	0.01
食塩	
艮塩 こいノナー・この	8.0
こいくちしょうゆ	0.3
コンソメ・ヘルシーファーム 混合こしょう。	1.6
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.02
水	165
チキンケバブ	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.5
タイム	0.06
ブリム	0.00
チリパウダー おろしにんにく	
かつしにかにく	0.3
白ワイン レモン 果汁	5
レモン果汁	3
トマトケチャップ	3
玉ねぎ	5
マカロニサラダ キャベツ	
キャベツ	30
マカロニ(ツイスト)	10
コーン	5
	5
<b>禾叶竹に ルドハガ</b>	
香味塩ドレッシング 香味塩ドレッシング	5
日外塩ドレブンノブ	3
¬ <i>F</i> l	
<u>ヨーグルト                                    </u>	7.0
ソフール 元気ヨーグルト	70
	I

Aコース 令和 4年 5月18日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	<u> </u>
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
 牛乳	
<u>牛乳</u> 牛乳(200ml)	206
十孔(200IIII)	200
ガエナ坦のフープ	
切干大根のスープ ベーコン(千切り)	8
サイト 切り サイン	3
り十八依 「全	
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	12
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.7
こいくちしょうゆ 混合こしょう	0.4
混合こしょう	0.01
こまりな	10
水	168
-	
えびカツ	
えびカツ (40g)	40
油	2.8
/H	2.0
家常豆腐	+
<u> </u>	ΛF
<u>- 炒め油(サブメ油)</u> 豆板醤	0.5
<u> 立似酋</u>	
豚もも(小間切れ)	16
おろしにんにく おろししょうが	0.7
おろししようか	0.7
	6
干ししいたけ スライス	0.1
たけのこ水煮缶	10
ねぎ	10
生揚げ	40
甜麺醬	3.5
ニハノナー こうふ	2.8
オイスターソース	1
オイスターソース	0.4
ピーマン	7
<u>こ ()</u> でん粉(片栗粉)	0.7
<u></u>	0.7
しか川	0.3
	1
	+
	1
	-
	1
·	

Aコース 令和 4年 5月19日木曜日

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
だまこもち汁	
かつおだしパック	2
鶏もも(小間切れ)	8
合成清酒(料理酒)	2
人参	7
大根 大根	10
<u>冷凍カット油揚げ</u>	5
冷凍カット油揚げたまこもち	30
冷凍こまつな	10
こいくちしょうゆ	9.2
水	160
1	
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身 40g おろししょうが	40
おろししようか	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
三温糖	2
口以月泊(竹生泊)	3.8
麦みそ・ヤマキ	5 3
ねぎ	3
たけのこ入りきんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	25
人参	10
たけのこ千切り	15
切りこんにゃく	10
三温糖	1.5
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	2
<u>冷凍カットいんげん</u> いりごま(白)	0.5
とうがらしてまか	0.01
ごま油	0.2

Aコース 令和 4年 5月20日金曜日

世粉うどん (80g) 80	世粉うどん (80g) 80  中乳 (200ml) 206  かレーうどん 炒め油(サラダ油) 0.5  豚もも(小間切れ) 15 人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーフレークプロブレント 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	料理名/食品名	分量
世粉うどん (80g) 80  牛乳 牛乳 (200ml) 206  カレーうどん 炒め油(サラダ油) 0.5 豚もも(小間切れ) 15 人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーフ・フ・フ・フ・ン・ 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.1  水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	世粉うどん (80g) 80  中乳 牛乳 (200ml) 206  カレーうどん 炒め油(サラダ油) 0.5 豚もも(小間切れ) 15 人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーフレークプロプレント 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.1  なくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.1  なくわの磯辺揚げ 2.8  枝豆ひじきサラダ 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	地粉うどん	
牛乳(200ml)       206         カレーうどん 炒め油(サラダ油)       0.5         豚もも(小間切れ)       15         人参       5         玉ねぎ       15         おきあみ姫なると       7         冷凍ほうれん草       10         こいくちしょうゆ       7         本みりん       1.6         カレールウ・日糧       2         こくまろルーフレークプロプレンド       8         でん粉(片栗粉)       2         かつおだしパック       2         三温糖       0.4         食塩       0.1         ちくわの磯辺揚げ       佐ちくわ 1/4 25g       25         薄カ粉 1等       6         でん粉(片栗粉)       0.4         あおのり       0.1         水       7.04         油       2.8         枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍       10         ひじき       1         キャベッ       35         人参       5         サラダこんにゃく       5         和風ドレッシング	牛乳       206         カレーうどん       少め油(サラダ油)         炒め油(サラダ油)       0.5         豚もも(小間切れ)       1.5         大参       5         玉ねぎ       15         おきあみ姫なると       7         冷凍ほうれん草       10         こいくちしょうゆ       7         本みりん       1.6         カレールウ・日糧       2         ごくまろルーフレークプロプレント       8.2         でん粉(片栗粉)       2.2         三温糖       0.4         食塩       0.1         ちくわの磯辺揚げ       5         焼ちくわ 1/4 25g       25         薄カ粉 1等       6         でん粉(片栗粉)       0.4         あおのり       0.1         水       7.04         油       2.8         枝豆ひじきサラダ       1         むき枝豆 冷凍       10         ひじき       1         キャベツ       35         人参       5         サラダこんにゃく       5         和風ドレッシング	地粉うどん (80g)	80
牛乳(200ml)       206         カレーうどん       炒め油(サラダ油)       0.5         豚もも(小間切れ)       15         人参       5         玉ねぎ       15         おきあみ姫なると       7         冷凍ほうれん草       10         こいくちしょうゆ       7         本みりん       1.6         カレールウ・日糧       2         こくまろかレーフレークプロプレンド       8         でん粉(片栗粉)       2.2         かつおだしパック       2         三温糖       0.4         食塩       0.1         ちくわの磯辺揚げ       焼ちくわりはちくわりは         焼ちくわり(片栗粉)       0.4         あおのり       0.1         水       7.04         油       2.8         枝豆ひじきサラダ       10         ひじき       1         キャベッツ       35         人参       5         サラダこんにゃく       5         和風ドレッシング	牛乳(200ml)     206       カレーうどん     炒め油(サラダ油)     0.5       豚もも(小間切れ)     15       人参     5       玉ねぎ     15       おきあみ姫なると     7       冷凍ほうれん草     10       コレールウ・日糧     2       こくまろかレーフレークプ・ロブレント     8       でん粉(片栗粉)     2.2       かつおだしパック     2       三温糖     0.4       食塩     0.1       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むじき     1       ヤマベツ     人参       大参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	- 5 p, y = - 0 \ ( g)	
牛乳(200ml)       206         カレーうどん       炒め油(サラダ油)       0.5         豚もも(小間切れ)       15         人参       5         玉ねぎ       15         おきあみ姫なると       7         冷凍ほうれん草       10         こいくちしょうゆ       7         本みりん       1.6         カレールウ・日糧       2         こくまろかレーフレークプロプレンド       8         でん粉(片栗粉)       2.2         かつおだしパック       2         三温糖       0.4         食塩       0.1         ちくわの磯辺揚げ       焼ちくわりはちくわりは         焼ちくわり(片栗粉)       0.4         あおのり       0.1         水       7.04         油       2.8         枝豆ひじきサラダ       10         ひじき       1         キャベッツ       35         人参       5         サラダこんにゃく       5         和風ドレッシング	牛乳(200ml)     206       カレーうどん     炒め油(サラダ油)     0.5       豚もも(小間切れ)     15       人参     5       玉ねぎ     15       おきあみ姫なると     7       冷凍ほうれん草     10       コレールウ・日糧     2       こくまろかレーフレークプ・ロブレント     8       でん粉(片栗粉)     2.2       かつおだしパック     2       三温糖     0.4       食塩     0.1       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むじき     1       ヤマベツ     人参       大参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	牛乳.	
カレーうどん 炒め油(サラダ油) 0.5 豚もも(小間切れ) 15 人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷水ほうカん草 10 こくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろカレーフレークプロブレンド 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき サラダ むき 1 キャベッツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	カレーうどん 炒め油(サラダ油) 0.5 豚もも(小間切れ) 15 人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろかーフレークプロプレン・ 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 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) 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ 0.1 なき 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 15		206
炒め油(サラダ油)       0.5         豚もも(小間切れ)       15         人参       5         玉ねぎ       15         おきあみ姫なると       7         冷凍ほうれん草       10         こいくちしょうゆ       7         本みりん       1.6         カレールウ・日糧       2         こくまろカレーフレークプロプレバ       8         でん粉(片栗粉)       2.2         かつおだしパック       2         三温糖       0.4         食塩       0.1         ちくわの磯辺揚げ       6         でん粉(片栗粉)       0.4         あおのり       0.1         水       7.04         油       2.8         枝豆ひじきサラダ       10         ひじき       1         キャベツ       35         人参       サラダこんにゃく         和風ドレッシング	炒め油(サラダ油)     0.5       豚もも(小間切れ)     15       人参     5       玉ねぎ     15       おきあみ姫なると     7       冷凍ほうれん草     10       こいくちしょうゆ     7       本みりん     1.6       カレールウ・日糧     2       こくまろカレーフレーケプロプレン・     8       でん粉(片栗粉)     2.2       かつおだしパック     2       三温糖     0.4       食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     5       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むじき     1       ヤマベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	1 15 (===:)	
炒め油(サラダ油)       0.5         豚もも(小間切れ)       15         人参       5         玉ねぎ       15         おきあみ姫なると       7         冷凍ほうれん草       10         こいくちしょうゆ       7         本みりん       1.6         カレールウ・日糧       2         こくまろカレーフレークプロプレバ       8         でん粉(片栗粉)       2.2         かつおだしパック       2         三温糖       0.4         食塩       0.1         ちくわの磯辺揚げ       6         でん粉(片栗粉)       0.4         あおのり       0.1         水       7.04         油       2.8         枝豆ひじきサラダ       10         ひじき       1         キャベツ       35         人参       サラダこんにゃく         和風ドレッシング	炒め油(サラダ油)     0.5       豚もも(小間切れ)     15       人参     5       玉ねぎ     15       おきあみ姫なると     7       冷凍ほうれん草     10       こいくちしょうゆ     7       本みりん     1.6       カレールウ・日糧     2       こくまろカレーフレーケプロプレン・     8       でん粉(片栗粉)     2.2       かつおだしパック     2       三温糖     0.4       食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     5       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むじき     1       ヤマベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	カレーうどん	
豚もも(小間切れ)     15       人参     5       玉ねぎ     15       おきあみ姫なると     7       冷凍ほうれん草     10       こいくちしょうゆ     7       本みりん     1.6       カレールウ・日糧     2       こくまろカレーフレークプロプレバ・8     8       でん粉(片栗粉)     2.2       かつおだしパック     2       三温糖     0.4       食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     5       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むき枝豆     1       キャベッ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	豚もも(小間切れ)     15       人参     5       玉ねぎ     15       おきあみ姫なると     7       冷凍ほうれん草     10       こいくちしょうゆ     7       本みりん     1.6       カレールウ・日糧     2       こくまろかレーフレークプロプレンが     8       でん粉(片栗粉)     2.2       かつおだしパック     2       三温糖     0.4       食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     6       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むさき カラ     1       ヤマベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	炒め油(サラダ油)	0.5
人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーフレークプロブレン・ 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  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 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5 和風ドレッシング	人参 5 玉ねぎ 15 おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 こくまろルーフレークプロブレント 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  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) 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ 0.1 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	豚もも(小間切れ)	
<ul> <li>玉ねぎ おきあみ姫なると 7</li> <li>冷凍ほうれん草 10</li> <li>こいくちしょうゆ 7</li> <li>本みりん 1.6</li> <li>カレールウ・日糧 2</li> <li>こくまろルーフレーケプロプレンド 8</li> <li>でん粉(片栗粉) 2.2</li> <li>かつおだしパック 2</li> <li>三温糖 0.4</li> <li>食塩 0.1</li> <li>ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25</li> <li>薄カ粉 1等 6</li> <li>でん粉(片栗粉) 0.4</li> <li>あおのり 0.1</li> <li>水 7.04</li> <li>油 2.8</li> <li>枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10</li> <li>ひじき 1</li> <li>キャベツ 35</li> <li>人参 5</li> <li>サラダこんにゃく 5</li> <li>和風ドレッシング</li> </ul>	<ul> <li>玉ねぎ</li> <li>おきあみ姫なると</li> <li>7</li> <li>冷凍ほうれん草</li> <li>10</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>7</li> <li>本みりん</li> <li>カレールウ・日糧</li> <li>こくまろルーフルークプロプレント・8</li> <li>でん粉(片栗粉)</li> <li>2.2</li> <li>かつおだしパック</li> <li>三温糖</li> <li>0.4</li> <li>食塩</li> <li>5くわの磯辺揚げ</li> <li>焼ちくわ 1/4 25g</li> <li>薄カ粉 1等</li> <li>でん粉(片栗粉)</li> <li>0.4</li> <li>あおのり</li> <li>水</li> <li>カの4</li> <li>カあおのり</li> <li>カ・でん粉(片栗粉)</li> <li>カ・マん粉(片栗粉)</li> <li>カ・マん粉(片栗粉)</li> <li>カ・マん粉(け栗粉)</li> <li>カ・マ・ム粉(け栗粉)</li> <li>カ・マ・ム粉(け・東粉)</li> <li>カ・マ・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース</li></ul>		
おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーフレークプロプレンド 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 ちくわの磯辺揚げ	おきあみ姫なると 7 冷凍ほうれん草 10 こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーフルークプロプレント 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 ちくわの磯辺揚げ	ーハン 玉わぎ	
冷凍ほうれん草   10   こいくちしょうゆ   7   本みりん   1.6   カレールウ・日糧   2   ごくまろルーフレークプロプレント   8   でん粉(片栗粉)   2.2   かつおだしパック   2   三温糖   0.4   食塩   0.1   5くわの磯辺揚げ   焼ちくわ 1/4 25g   25   薄カ粉 1等   6   でん粉(片栗粉)   0.4   あおのり   0.1   水   7.04   油   2.8     枝豆ひじきサラダ   むき枝豆   冷凍   10   ひじき   1   キャベツ   35   人参   サラダこんにゃく   5   和風ドレッシング   1.6   1.6   1.6   1.6   1.7   1.0	<ul> <li>冷凍ほうれん草</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>オみりん</li> <li>カレールウ・日糧</li> <li>ごくまろルーフレーケブ・ロブレント</li> <li>でん粉(片栗粉)</li> <li>かつおだしパック</li> <li>三温糖</li> <li>0.4</li> <li>食塩</li> <li>5くわの磯辺揚げ</li> <li>焼ちくわ 1/4 25g</li> <li>薄カ粉 1等</li> <li>でん粉(片栗粉)</li> <li>かつまかでした</li> <li>ウカースシークラグ</li> <li>はなり</li> <li>カウンドラグ</li> <li>およのり</li> <li>カカシリ</li> /ul>	おきあみ姫かると	
こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろかーフレークプロプレンド 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 15 キャベッツ 35 サラダこんにゃく 5	こいくちしょうゆ 7 本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろかーフレークプロプレン 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ 10 ひじき 1 キャベツ 35 サラダこんにゃく 5	冷凍ほうれん賞	
本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろルーハークブロブンバ 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベッツ 人参 サラダこんにゃく 5	本みりん 1.6 カレールウ・日糧 2 こくまろかーフレーケブロブレンド 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベッツ 35 サラダこんにゃく 5	こいくちしょうめ	_
カレールウ・日糧 2 こくまろルーフレークプロプレンド 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベッツ 35 人参 サラダこんにゃく 5	カレールウ・日糧 2 こくまろかーフレークプ・ロブレント 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 サラダこんにゃく 5	木みりん	
でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベッツ 35 人参 サラダこんにゃく 5	□ (まろか - フレーケプ ロブ レント 8 でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 たくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g 25 薄カ粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8 た豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 ヤマベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5 可ん粉(にゃく 5 を) カ風ドレッシング	カレールウ・모띔	
でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1 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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベッ 35 人参 サラダこんにゃく 5	でん粉(片栗粉) 2.2 かつおだしパック 2 三温糖 0.4 食塩 0.1  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 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 15 サラダこんにゃく 5 サーダこんにゃく 5	フィン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	
三温糖     0.4       食塩     0.1       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     むき枝豆 冷凍 10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     サラダこんにゃく       サーダこんにゃく     5       和風ドレッシング	三温糖     0.4       食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     25       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	でもが(任亜松)	
三温糖     0.4       食塩     0.1       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     むき枝豆 冷凍 10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     サラダこんにゃく       サーダこんにゃく     5       和風ドレッシング	三温糖     0.4       食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     25       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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	トラング 大切 カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ 焼ちくわ 1/4 25g     25       薄カ粉 1等     6       でん粉(片栗粉)     0.4       あおのり     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	食塩     0.1       ちくわの磯辺揚げ     25       焼ちくわ 1/4 25g     25       薄力粉 1等     6       でん粉(片栗粉)     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     1       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	一 3 りのたしハック	
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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     むき枝豆 冷凍 10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング		
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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     むき枝豆 冷凍 10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	艮塩	0.1
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 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	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     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     むき枝豆 冷凍 10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	ナノ4- の1% 714月16	
薄力粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 10 ひじき 15 ナャベツ 35 人参 55 サラダこんにゃく 5	薄力粉 1等 6 でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	らくわの機辺揚げ	0.5
でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベッツ 35 サラダこんにゃく 5	でん粉(片栗粉) 0.4 あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8 枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	焼らくわ 1/4 25g	_
あおのり 0.1 水 7.04 油 2.8  枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍 10 ひじき 1 キャベツ 35 キャベツ 5 サラダこんにゃく 5	あおのり     0.1       水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ     0       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング		
水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ        むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	水     7.04       油     2.8       枝豆ひじきサラダ        むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	でん粉(片架粉)	
油     2.8       枝豆ひじきサラダ むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	油     2.8       枝豆ひじきサラダ     10       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング		
枝豆ひじきサラダ       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	枝豆ひじきサラダ       むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング		
むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	油	2.8
むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	むき枝豆 冷凍     10       ひじき     1       キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	11 - 4 12 5 11 - 13	
ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5 和風ドレッシング	ひじき 1 キャベツ 35 人参 5 サラダこんにゃく 5	夜豆ひじきサラダ	
キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	むき枝豆 冷凍	
キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	キャベツ     35       人参     5       サラダこんにゃく     5       和風ドレッシング	ひじき	
サラダこんにゃく 5 和風ドレッシング	サラダこんにゃく 5 和風ドレッシング		35
和風ドレッシング	和風ドレッシング		
和風ドレッシング 和風ドレッシング 5	和風ドレッシング 5 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	サラダこんにゃく	5
和風ドレッシング     和風ドレッシング    5	和風ドレッシング 5		
和風ドレッシング 5	和風ドレッシング 5	和風ドレッシング	
		和風ドレッシング	5

Aコース 令和 4年 5月23日月曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	刀里
もら友にはん	<u> </u>
もち麦	10
精白米 (70g) 精白米(強化米)	70
精白米(強化米)	0.25
111111111111111111111111111111111111111	
牛乳	
十 <u>七</u>	000
牛乳(200ml)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう	10
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	8
さといもスライス	15
ねぎ	10
	_
麦みそ・ヤマキ	4.7
米みそ・中沢	4.7
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	1
水	142
• •	
<b>あ</b> じフライ	
あじフライ あじフライ (40g)	40
<u>めりしフライ (40g)</u>	
油	2.8
	<u> </u>
こんにゃくとしめじのピリ辛! 炒め油(サラダ油)	炒め
炒め油(サラダ油)	0.7
人参	10
毎冊=4.にぬく	30
短冊こんにゃく カットしめじ	10
カットしめし	_
さつま揚げ(卵白抜)	10
冷凍カットいんげん	5
こいくちしょうゆ	2
三温糖	1.3
本みりん	0.3
<u> </u>	0.01
とうからし	0.01
	ļ
河内晚柑	1
かわちばんかん	40
	Ī
パックソース	
ハフノノ ヘ	5
パックソーフ(中準)	. 5
パックソース(中濃)	
パックソース(中濃)	J
パックソース(中濃)	

Aコース 令和 4年 5月24日火曜日

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(50g)	50
<u> </u>	
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アシト・ミルクPLUS	150
カニノエトウグ	
クラムチャウダー 炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(行用切り)	10
ベーコン(短冊切り) 玉ねぎ	30
	10
人参 冷凍あさり	15
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
ローレル(粉末)	0.01
ローレル(粉末) 混合こしょう	0.02
シチューの素	14
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.01
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付)(60g)	60
食塩	0.25
及価 混合こしょう 赤ワイン 玉ねぎ	0.01
- 赤リイン	0.25
<u> </u>	4
セロリー	0.5
こいくちしょうゆ	0.8 5.2
こいくらしょフタ	J.Z
アスパラサラダ	
アスパラサラダ キャベツ	30
アスパラガス	10
アスパラガス きゅうり	10
柑橘ドレッシング かんきつドレッシング	
かんきつドレッシング	5
	<b> </b>
	1

Aコース 令和 4年 5月25日水曜日

W TE 2 ( A D 2	=
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
1 46 (200111)	200
小松苺と生提げのみそ汁	
<u>小松菜と生揚げのみそ汁</u> かつおだしパック	2
ルラのたしハック	
人参	10
カットえのき	10
生揚げ	20
米みそ・中沢麦みそ・ヤマキ	5.6
麦みそ・ヤマキ	5.6
こまつな	20
水	170
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ (20g)	20
<u> </u>	1.4
四	1.4
th1: 48	
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	25
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	8
玉ねぎ	20
じゃがいt	55
切りこんにゃく	20
三温糖	2
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 4年 5月26日木曜日

ではん(精白米) 精白米(80g) 80 精白米(強化米) 0.25  牛乳 (200ml) 200  野菜スープ 人参 10 玉ねぎ 10 コーン 10 キャベツ 25 冷凍こまつな 11 コーン 1.5 食塩 0.3 混合こしょう 0.05 水 165  焼きウインナー(2) ウインナー 20g×2 40  ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.5 豆板醤 0.05 表ろししょうが 0.5 繋びき肉 11 豚びき肉 11 豚びき肉 11 豚びき肉 11 広がき肉 11 たオプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 エみりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 エスターソース 2.5		
<ul> <li>ごはん(精白米)</li> <li>精白米(80g)</li> <li>精白米(強化米)</li> <li>0.25</li> <li>牛乳(200ml)</li> <li>野菜スープ 人参         <ul> <li>はった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>なった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>こった</li> <li>おった</li> <li>このののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul></li></ul>	│ 料理名/食品名	分量
精白米(80g) 80	ごけん(特白火)	
精白米(強化米) 0.25  中乳	性力化(60 )	00
牛乳(200ml)       200         野菜スープ       10         玉ねぎ       10         コーン       10         キャベツ       22         冷凍こまつな       10         コンソメ・ヘルシーファーム       1.9         食塩       0.0         混合こしょう       0.0         水       16         焼きウインナー(2)       ウインナー(2)         ウインナー 20g×2       40         がパオ風ライスの具       少め油(サラダ油)         りの       おろしにんにく         おろしにんにく       0.0         おろしにんにく       0.0         おろしにんにく       0.0         おろしにんにく       0.0         素のしき肉       11         を成済(料理酒)       0.0         素なぎ       22         人参       11         ピーマン       (2)         赤パブリカ(冷凍)       3.4         カリん       3.3         三温糖       0.3         本みりん       1.2         こいくちしょうゆ       オイスターソース         混合こしょう       0.0	有日木 (80g)	
牛乳(200ml)       200         野菜スープ 人参       10         玉ねぎ       10         コーン       10         キャベツ       22         冷凍こまつな       11         コンソメ・ヘルシーファーム       1.3         食塩       0.0         混合こしょう       0.0         水       16!         焼きウインナー(2)       ウインナー(2)         ウインナー(2)       2         ガパオ風ライスの具       少め油(サラダ油)         りの       おろしにんにく         おろしにんにく       0.0         おろしにんにく       0.0         裏ひき肉       18         豚ひき肉       18         これぎ       12         大参       11         ピーマン       6         赤パブリカ(冷凍)       3.3         三温糖       0.3         本みりん       1.3         こいくちしょうゆ       2.5         オイスターソース       2.6         混合こしょう       0.0	精日米(強化米)	0.25
牛乳(200ml)       200         野菜スープ 人参       10         玉ねぎ       10         コーン       10         キャベツ       22         冷凍こまつな       11         コンソメ・ヘルシーファーム       1.3         食塩       0.0         混合こしょう       0.0         水       16!         焼きウインナー(2)       ウインナー(2)         ウインナー(2)       2         ガパオ風ライスの具       少め油(サラダ油)         りの       おろしにんにく         おろしにんにく       0.0         おろしにんにく       0.0         裏ひき肉       18         豚ひき肉       18         これぎ       12         大参       11         ピーマン       6         赤パブリカ(冷凍)       3.3         三温糖       0.3         本みりん       1.3         こいくちしょうゆ       2.5         オイスターソース       2.6         混合こしょう       0.0		
牛乳(200ml)       200         野菜スープ 人参       10         玉ねぎ       10         コーン       10         キャベツ       22         冷凍こまつな       11         コンソメ・ヘルシーファーム       1.3         食塩       0.0         混合こしょう       0.0         水       16!         焼きウインナー(2)       ウインナー(2)         ウインナー(2)       2         ガパオ風ライスの具       少め油(サラダ油)         りの       おろしにんにく         おろしにんにく       0.0         おろしにんにく       0.0         裏ひき肉       18         豚ひき肉       18         これぎ       12         大参       11         ピーマン       6         赤パブリカ(冷凍)       3.3         三温糖       0.3         本みりん       1.3         こいくちしょうゆ       2.5         オイスターソース       2.6         混合こしょう       0.0	牛乳.	
野菜スープ       16         玉ねぎ       16         コーン       10         キャベツ       22         冷凍こまつな       10         コンソメ・ヘルシーファーム       1.9         食塩       0.0         混合こしょう       0.0         水       16         焼きウインナー(2)       ウインナー(2)         ウインナー 20g×2       40         ガパオ風ライスの具       0.0         敷め油(サラダ油)       0.3         あろしにんにく       0.5         鶏ひき肉       11         豚ひき肉       11         合成清酒(料理酒)       0.0         玉ねぎ       22         人参       11         ピーマン       (0         赤パプリカ(冷凍)       3.3         黄温糖       0.3         本みりん       1.2         こいくちしょうゆ       2.9         オイスターソース       2.9         混合こしょう       0.0	生到 (200ml)	206
人参 10 玉ねぎ 10 コーン 11 キャベツ 22 冷凍こまつな 10 コンソメ・ヘルシーファーム 1.3 食塩 0.9 混合こしょう 0.05 水 165 焼きウインナー② ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.09 おろしにんにく 0.9 おろしにんにく 0.9 おろししょうが 0.9 野ひき肉 11 を成清酒(料理酒) 0.0 玉ねぎ 25 人参 15 ピーマン 6 赤パブリカ(冷凍) 3.9 黄パプリカ(冷凍) 3.9 黄パプリカ(冷凍) 3.9 モ温糖 0.3 本みりん 1.0 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.9 混合こしょう 0.0 混合こしょう 0.0 の3 本みりん 1.0 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.9 混合こしょう 0.0 2.9 スープリカ (冷凍) 3.9 エーマン 6 スーマン 7 スーマン 7 スーマン 7 スーマン 8 スーマン 8 スーマン 9 スーマン 9 スー	7-7L(2001111)	200
人参 10 玉ねぎ 10 コーン 11 キャベツ 22 冷凍こまつな 10 コンソメ・ヘルシーファーム 1.3 食塩 0.9 混合こしょう 0.05 水 165 焼きウインナー② ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.09 おろしにんにく 0.9 おろしにんにく 0.9 おろししょうが 0.9 野ひき肉 11 を成清酒(料理酒) 0.0 玉ねぎ 25 人参 15 ピーマン 6 赤パブリカ(冷凍) 3.9 黄パプリカ(冷凍) 3.9 黄パプリカ(冷凍) 3.9 モ温糖 0.3 本みりん 1.0 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.9 混合こしょう 0.0 混合こしょう 0.0 の3 本みりん 1.0 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.9 混合こしょう 0.0 2.9 スープリカ (冷凍) 3.9 エーマン 6 スーマン 7 スーマン 7 スーマン 7 スーマン 8 スーマン 8 スーマン 9 スーマン 9 スー	#7 <del># </del> 7 →	_
玉ねぎ 10 コーン 110 キャベツ 22 冷凍こまつな 10 コンソメ・ヘルシーファーム 1.3 食塩 0.6 混合こしょう 0.00 水 166  焼きウインナー(2) ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具	野米人一ノ	
コーン 10 キャベツ 25 冷凍こまつな 10 コンソメ・ヘルシーファーム 1.5 食塩 0.5 混合こしょう 0.00 水 166 焼きウインナー② ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.00 おろしにんにく 0.3 おろしにんにく 0.3 おろしにんにく 0.5 おろしとようが 0.5 繋ひき肉 11 豚ひき肉 15 房ひき肉 15 房ひき肉 15 房でき肉 15 素がき肉 15 よおぎ 25 人参 15 ピーマン 6 赤パブリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.5 三温糖 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 よろししょう 0.0		10
キャベツ 2:	玉ねぎ	10
キャベツ 2:	コーン	10
<ul> <li>冷凍こまつな コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 の・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	キャベツ	25
コンソメ・ヘルシーファーム 1.1 食塩 0.9 混合こしょう 0.00 水 16! 焼きウインナー(2) ウインナー 20g×2 4( ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.00 おろしにんにく 0.9 おろしにんにく 0.9 おろしにもうが 0.9 鶏ひき肉 1.8 豚ひき肉 1.8 をひき肉 1.9 を放き肉 1.9 を放き肉 1.9 を放き肉 1.9 を放き肉 1.9 を放き肉 1.9 を取りましてが 2.9 ボパブリカ(冷凍) 3.9 ラパブリカ(冷凍) 3.9 モ温糖 0.3 本みりん 1.0 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.9 混合こしょう 0.0		10
混合こしょう 0.05 水 16!  焼きウインナー② ウインナー 20g×2 4( ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.0 豆板醤 0.05 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.5 鶏ひき肉 18 豚ひき肉 18 豚ひき肉 19 左れぎ 22 人参 19 ピーマン 6 赤パブリカ(冷凍) 3.3 五温糖 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.7 混合こしょう 0.0	フンハイ・ヘルシュコー	
混合こしょう 0.05 水 16!  焼きウインナー② ウインナー 20g×2 4( ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.0 豆板醤 0.05 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.5 鶏ひき肉 18 豚ひき肉 18 豚ひき肉 19 左れぎ 22 人参 19 ピーマン 6 赤パブリカ(冷凍) 3.3 五温糖 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.7 混合こしょう 0.0	コンプス・ヘルソーファーム	
水 168 焼きウインナー② ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.00 おろしにんにく 0.8 おろしにようが 0.9 鶏ひき肉 18 豚ひき肉 18 を成清酒(料理酒) 0.0 玉ねぎ 29 大参 11 ピーマン (0 赤パプリカ(冷凍) 3.8 黄パプリカ(冷凍) 3.8 薫パプリカ(冷凍) 3.8 エルザー 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.8 混合こしょう 0.0	10000000000000000000000000000000000000	
焼きウインナー② ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.05 おろしにんにく 0.9 鶏ひき肉 18 豚ひき肉 18 合成清酒(料理酒) 0.0 玉ねぎ 29 人参 11 ピーマン (のまりが) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 ニ温糖 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.5 混合こしょう 0.0	混合こしょう	0.02
焼きウインナー② ウインナー 20g×2 40 ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.05 おろしにんにく 0.9 鶏ひき肉 18 豚ひき肉 18 合成清酒(料理酒) 0.0 玉ねぎ 29 人参 11 ピーマン (のまりが) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 ニ温糖 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.5 混合こしょう 0.0	水	165
ガパオ風ライスの具 炒め油(サラダ油) 0.9 豆板醤 0.00 おろしにんにく 0.3 おろしにんが 0.5 繋ひき肉 11	-	
ガパオ風ライスの具	焼きウインナー(2)	
ガパオ風ライスの具	カムナー 20~~2	40
炒め油(サラダ油)	·/1/2/ — 20g ^ 2	40
炒め油(サラダ油)	13 0 1 = 2 = 2	
豆板醤     0.00       おろしにんにく     0.1       おろししょうが     0.5       鶏ひき肉     11       豚ひき肉     12       合成清酒(料理酒)     0.0       玉ねぎ     23       人参     11       ピーマン     (0       赤パプリカ(冷凍)     3.3       黄パプリカ(冷凍)     3.4       重温糖     0.3       本みりん     1.5       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.0       混合こしょう     0.0	カバオ風ライスの具	
豆板醤     0.05       おろしにんにく     0.5       おろししょうが     0.9       鶏ひき肉     18       豚ひき肉     18       五なぎ     22       人参     18       ピーマン     6       赤パブリカ(冷凍)     3.8       黄パブリカ(冷凍)     3.8       三温糖     0.3       本みりん     1.3       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.8       混合こしょう     0.0	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 鶏ひき肉 16 豚ひき肉 16 合成清酒(料理酒) 0.6 玉ねぎ 25 人参 15 ピーマン (ホパプリカ(冷凍) 3.6 黄パプリカ(冷凍) 3.6 重温糖 0.3 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 混合こしょう 0.0	豆板醤	0.05
おろししょうが 鶏ひき肉 18 豚ひき肉 18 合成清酒(料理酒) 0.0 玉ねぎ 29 人参 19 ピーマン 0 赤パプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 三温糖 0.33 本みりん 1.3 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.8 混合こしょう 0.0	おろしにんにく	0.5
豚ひき肉     18       合成清酒(料理酒)     0.0       玉ねぎ     25       人参     15       ピーマン     (0       赤パプリカ(冷凍)     3.3       黄パプリカ(冷凍)     3.4       三温糖     0.3       本みりん     1.5       こいくちしょうゆ     2.5       オイスターソース     2.6       混合こしょう     0.0	おろしょうが	
豚ひき肉     18       合成清酒(料理酒)     0.0       玉ねぎ     25       人参     15       ピーマン     (0       赤パプリカ(冷凍)     3.3       黄パプリカ(冷凍)     3.4       三温糖     0.3       本みりん     1.5       こいくちしょうゆ     2.5       オイスターソース     2.6       混合こしょう     0.0	頭がよ内	
合成清酒(料理酒)     0.0       玉ねぎ     25       人参     15       ピーマン     0       赤パプリカ(冷凍)     3.3       黄パプリカ(冷凍)     3.6       重温糖     0.3       本みりん     1.5       こいくちしょうゆ     2.5       オイスターソース     2.6       混合こしょう     0.0	海のされ	
玉ねぎ     25       人参     15       ピーマン     (0       赤パプリカ(冷凍)     3.8       黄パプリカ(冷凍)     3.8       三温糖     0.3       本みりん     1.5       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.9       混合こしょう     0.0	豚ひざ肉	
人参     1!       ピーマン     (       赤パプリカ(冷凍)     3.8       黄パプリカ(冷凍)     3.8       三温糖     0.3       本みりん     1.3       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.0       混合こしょう     0.0	合成清酒(料理酒)	0.6
ピーマン 赤パプリカ(冷凍) 3.3 黄パプリカ(冷凍) 3.3 三温糖 0.3 本みりん 1.3 こいくちしょうゆ 2.9 オイスターソース 2.3 混合こしょう 0.0	玉ねぎ	25
赤パプリカ(冷凍)     3.8       黄パプリカ(冷凍)     3.8       三温糖     0.3       本みりん     1.3       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.0       混合こしょう     0.0	人参	15
赤パプリカ(冷凍)     3.8       黄パプリカ(冷凍)     3.8       三温糖     0.3       本みりん     1.3       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.0       混合こしょう     0.0	ピーマン	6
黄パプリカ(冷凍)     3.8       三温糖     0.3       本みりん     1.3       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.0       混合こしょう     0.0	赤パプリカ(冷凍)	_
三温糖     0.3       本みりん     1.3       こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     2.0       混合こしょう     0.0	サパラリカ(冷冻)	_
本みりん 1.3 こいくちしょうゆ 2.3 オイスターソース 2 混合こしょう 0.0	男ハノリカ(小水/	
こいくちしょうゆ     2.9       オイスターソース     3       混合こしょう     0.0		
オイスターソース 2 混合こしょう 0.0	本みりん	1.3
オイスターソース 2 混合こしょう 0.0	こいくちしょうゆ	2.9
混合にしよう   0.0	オイスターソース	2
バジル(乾燥)チップ 0.04	混合こしょう	0.01
	バジル(乾燥)チップ	
	7 ( ) ( † <u>C</u> ( ) 7 ) 7 )	0.01
		-
	<u> </u>	
		_

Aコース 令和 4年 5月27日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 18 (=00)	
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
	0.1
かるししようが	0.1
おろししょうが おろしにんにく 人参	
ハジャンを	10
わさめか娖なると	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
にら	5
抹茶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	17
イート茶(パウダー)	0.3
水	6
サイコロチーズ	2
<u>ガイコロン ス</u> 紙カップ(舟型)	1
私カツノ(ガ空)	
<b>デバンルニ</b> <i>ド</i>	
ごぼうサラダ 千切りごぼう	1 05
	25
	6
きゅうり	8
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	5
	1 1
	+
	+
	+
	+
	+

Aコース 令和 4年 5月30日月曜日

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
111111111111111111111111111111111111111	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
<del>                                    </del>	200
キムチトッポギスープ	
キムチトッポギスープ 炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	
海でで(小川り110)	15
合成清酒(料理酒)	0.5
人参	10
玉ねぎ	10
もやし	15
はくさい キムチ	15
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2
混合こしょう	0.02
<b>甜麺</b> 鱟	1.7
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
中華スープの素・ヘルシーファームトッポギ	20
<u></u>	12
<u>- 休祝王卯</u> でん粉(片栗粉)	0.7
この初月末初	0.7
チヂミ	
	40
チヂミ (40g)	40
油	2
穀物酢	1.2
こいくちしょうゆ 三温糖	2
	0.6
ごま油	0.16
プルコギ	
ごま油	0.5
おろしにんにく	0.1
豚もも(小間切れ)	25
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
<u>しいへらしょうは</u> 人参	10
玉ねぎ	20
<u> </u>	10
<u>もやし</u> キャベツ	
ーキャベン 中華スープの素・ヘルシーファーム	25
一、日 姉	0.2
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ コチュジャン	1
コチュジャン	1.3
<u>豆板醤</u> ごま油	0.03
ごま油	0.5
すりごま(白)	0.5
にら	8

Aコース 令和 4年 5月31日火曜日

料理名/食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン (50g)	50
<u> </u>	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 10 (=00)	
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	10
7`,	10
<u>コー</u> フ トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
トマトケチャップトマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.33
<u>一価値</u> 混合□ よう	0.02
混合こしょう 冷凍ほうれん草	10
7年 100年	10
フライドチキン	
30117742 鶏むね切り身(皮付)(40g)	40
海の44999分(及刊) (40g)	1
サラダスパイス 赤ワイン	2.5
かり12	
おろしにんにくおろししょうが	0.5
でん粉(片栗粉)	
油	9 4.6
冲	4.0
花野菜サラダ	
16.57来ップス 冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアントレッシング	-
1ダリアントレッシング	5