

Aコース

明細献立表

Aコース
令和6年7月1日月曜日

Aコース
令和6年7月2日火曜日

Aコース
令和6年7月3日水曜日

Aコース
令和6年7月4日木曜日

Aコース
令和6年7月5日金曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳(200ml)	206
七タ汁	
かつおだしパック	3
大根	10
人参	10
カットえのき	10
型抜きかまぼこ(星)	10
合成清酒(料理酒)	0.7
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.8
冷凍こまつな	10
星のハンバーグ和風ソース	
星のハンバーグ 40g	40
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン(角切り)	15
大根	10
水	3
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね小間(皮付)	12
合成清酒(料理酒)	0.7
人参	12
切りこんにやく	10
ひじき	0.8
冷凍カット油揚げ	4
さつま揚げ(卵白抜)	15
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.8
冷凍グリーンピース	1
七タゼリー	
星のソーダゼリー	35

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	30
ソテーオニオン(スライス)	2
コーン	10
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
冷凍ほうれん草	10
ハムカツ	
ハム 30g	30
薄力粉 1等	12
水	12.6
パン粉	11
油	4.4
アスパラガスのサラダ	
キャベツ	30
アスパラガス	10
きゅうり	10
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5
パックソース	
パックソース(中濃)	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
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
ハヤシブレイク(ハウス)	19
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	40
カラフルサラダ	
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	20
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	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
かき玉汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結全卵	20
鮭の塩焼き	
塩さけ切り身 30g	30
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	25
でん粉(片栗粉)	1.1
ごま油	0.3

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
台湾ラーメン	
ごま油	0.6
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
豆板醤	0.35
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
にら	12
ねぎ	10
もやし	20
醤油ラーメンスープ・シャンファン	10
こいくちしょうゆ	6.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
チンゲンサイ	7
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Aコース

明細献立表

Aコース
令和6年7月8日月曜日

Aコース
令和6年7月9日火曜日

Aコース
令和6年7月10日水曜日

Aコース
令和6年7月11日木曜日

Aコース
令和6年7月12日金曜日

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
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	10
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	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
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
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	12
レバーそぼろ	3
人参	12
カレー粉	0.3
ゆで大豆(ドライパック)	15
国産大豆(クラッシュ)	10
カレールウ・日糧	2
水	7.5
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
合成清酒(料理酒)	3
三温糖	2
にら	2
冷凍パイ	
冷凍パイ	40

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
イタリアンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	10
玉ねぎ	25
人参	10
コーン	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	10
焼きウインナー②	
ウインナー 20g×2	40
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ハム(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーフ)	15
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

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
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	10
冷凍カット油揚げ	5
なす	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
こまつな	15
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
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)	7
油	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
水菜ともやしのサラダ	
水菜	10
人参	5
もやし	38
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

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
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
カットはるさめ	3.8
食塩	0.8
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
チンゲンサイ	20
かにしゅうまい②	
かにしゅうまい 18g×2	36
四川風麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	20
おろしにんにく	0.3
おろししょうが	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
たけのこ千切り	4
にら	6
ねぎ	6
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	2
甜麵醬	4
豆板醤	0.43
さんしょう	0.02
冷凍豆腐ダイスカット	40
ごま油	0.2
水	12
でん粉(片栗粉)	1

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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.15
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
人参	8
玉ねぎ	7
カットしめじ	10
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
にら	5
水	167
夏野菜かき揚げ	
夏野菜かき揚げ 40g	40
油	3.5
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにゃく	7
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	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

