Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年11月 1日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん（70g）	70
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
干ししいたけ スライス	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	15.4
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	10
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 25g	25
薄力粉 1等	4
でん粉(片栗粉)	0.2
あおのり	0.09
水	4.62
油	2.1
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	8
ゆで大豆(ドライパック)	6
レッドキドニー（ドライパック）	4
人参	5
キャベツ	30
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Ａコース
令和 6年11月 5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（40g）	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
コーンスープ	
炒め油（サラダ油）	0.4
玉ねぎ	30
コーン	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	19
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.03
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身 30g	30
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
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間（皮付）	10
赤ワイン	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
トマトケチャップ	5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.75
中濃ソース	3
食塩	0.05
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

Ａコース
令和 6年11月 6日水曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳（200ml）	206
つみっこ	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	12
人参	5
大根	10
ごぼう	6
干ししいたけ スライス	0.5
ねぎ	8
冷凍すいとん	30
こいくちしょうゆ	7
こまつな	8
鶏肉の唐揚げ	
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
でん粉(片栗粉)	7.5
油	3.85
本庄きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
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 6年11月 7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
切干大根のスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(千切り)	12
切干大根	2.5
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	0.55
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.01
冷凍こまつな	10
ショーロンポー②	
ショーロンポー　25g×2	50
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
カットしめじ	10
豆板醤	0.13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ	45
ねぎ	10
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5

Ａコース
令和 6年11月 8日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（70g）	70
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	15
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
焼き栗コロッケ	
焼き栗コロッケ 40g	40
油	3.5
三色ナムル	
こまつな	15
人参	10
もやし	30
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年11月11日月曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米（70g）	70
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
小江戸カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	25
人参	10
さつまいも	30
ソテーオニオン（角切り）	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
カレールウ・日糧	6
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	11
冷凍ほうれん草	10
プレーンオムレツ	
プレーンオムレツ40g	40
グリーンサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	25
きゅうり	10
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 6年11月12日火曜日

料理名／食品名	分量
ライスボールパン(乳)	
ライスボールパン 40g	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
白菜と肉団子のスープ	
人参	8
はくさい	30
華味鶏つくね	30
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.7
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
カット緑豆はるさめ	3
冷凍ほうれん草	8
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.3
混合こしょう	0.04
オリーブ油	1.8
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	7
パン粉	1
紙カップ（小判型）	1
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）	8
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

Ａコース
令和 6年11月13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
牛乳	
牛乳（200ml）	206
生揚げとあさりのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍あさり	12
生揚げ	15
ねぎ	15
冷凍こまつな	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さばの竜田揚げ	
さば竜田 40g	40
油	2.5
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	45
切りこんにゃく	8
さつま揚げ(卵白抜)	8
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6

Ａコース
令和 6年11月15日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
鶏南蛮うどん	
かつおだしパック	2
鶏むね小間（皮付）	20
玉ねぎ	20
人参	10
冷凍カット油揚げ	5
冷凍こまつな	7
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	12
本みりん	1.7
とうがらし	0.04
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
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
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Ａコース
令和 6年11月18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	
牛乳（200ml）	206
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
冷凍カット油揚げ	7
さといもスライス	25
さつまいも	30
麦みそ・ヤマキ	5.6
米みそ・中沢	5.6
冷凍ほうれん草	10
いりごま(白)	1
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身(1%塩分) 40g	40
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	3.5
レモン 果汁	3.2
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間（皮付）	8
人参	10
ごぼう	12
ゆで大豆(ドライパック)	13
切りこんにゃく	13
こいくちしょうゆ	3.5
三温糖	1.8
合成清酒(料理酒)	0.6
本みりん	1
水	1.5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年11月19日火曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	15
キャベツ	25
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	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	0.03
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ　60g	60
炒め油(サラダ油)	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	0.25
パセリチップ	0.03
地場産花野菜サラダ	
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	
イタリアンドレッシング	5

Ａコース
令和 6年11月20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
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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	17
のりふりかけ	
すこやかふりかけ(のり)	2

Ａコース
令和 6年11月21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
乾武オフクロ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
米みそ・中沢	10
里芋コロッケ	
さといもコロッケ 50g	50
油	3.5
白菜と豚肉のうま煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	25
人参	7
玉ねぎ	18
干ししいたけ スライス	0.5
たけのこ水煮缶	7
はくさい	35
おろししょうが	0.2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
冷凍カットいんげん	3
でん粉(片栗粉)	1
ごま油	0.3

Ａコース
令和 6年11月22日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
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	10
おきあみ姫なると	7
カットまいたけ	7
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
ねぎ	12
にら	7
ナピラ	
精白米	16
こいくちしょうゆ	1.6
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	0.8
コーン	3.6
ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲ納豆(ひきわり)	0.65
とろけるチーズ	7
紙カップ	1
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
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

Ａコース
令和 6年11月25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	
牛乳(200ml)	206
わかめスープ	
人参	10
ねぎ	20
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	12
春巻き	
春巻き　35g	35
油	2.8
ビビンバの具	
ごま油	0.45
豆板醤	0.06
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
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
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

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年11月26日火曜日

料理名／食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
冷凍あさり	12
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
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	3
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	40
クルトン	2
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

Ａコース
令和 6年11月27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
牛乳	
牛乳(200ml)	206
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
生揚げ	15
ねぎ	20
冷凍ほうれん草	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4.7
混合こしょう	0.03
水	5.1
パン粉	5.3
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
小松菜とツナのサラダ	
こまつな	20
キャベツ	20
コーン	10
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	5

Ａコース
令和 6年11月28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
いちょう汁	
かつおだしパック	2
ゆで大豆(ドライパック)	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
カットしめじ	7
人参	10
大根	15
型抜きかまぼこ(いちょう)	5
ねぎ	10
食塩	0.9
こいくちしょうゆ	3
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろししょうが	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
三温糖	2
合成清酒(料理酒)	3.8
麦みそ・ヤマキ	5
ねぎ	3
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

Ａコース
令和 6年11月29日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ごまみそラーメン	
ごま油	0.5
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
混合こしょう	0.02
人参	10
もやし	20
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
味噌ラーメンスープの素	5
米みそ・中沢	10
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	8
人参	7
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5