



Aコース

明細献立表

Aコース  
令和6年12月9日月曜日

Aコース  
令和6年12月10日火曜日

Aコース  
令和6年12月11日水曜日

Aコース  
令和6年12月12日木曜日

Aコース  
令和6年12月13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
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ 60g	60
おろししょうが	0.85
おろしにんにく	0.85
こいくちしょうゆ	5
本みりん	5
三温糖	1
でん粉(片栗粉)	0.8
水	8
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

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜シチュー	
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	5
はくさい	30
冷凍あさり	10
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
ローストチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
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
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	5
マカロニのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
炒め油(サラダ油)	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
パセリチップ	0.02

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
れんこんひき肉フライ	
れんこんひき肉フライ 50g	50
油	3.5
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	5
のりふりかけ	
すこやかふりかけ(のり)	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
わかめスープ	
人参	12
もやし	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
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
人参しゅうまい②	
人参しゅうまい 18g×2	36
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	12
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
たけのこ水煮缶	5
干しいたけ スライス	0.5
にら	2
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
水	16
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

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
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏もも小間(皮付)	20
人参	10
カットエリンギ	8
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
がらスープ チキン	2.5
白だし	9.7
食塩	0.58
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
ミニココア揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
ミルクココア	9
こまつなサラダ	
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

明細献立表

Aコース  
令和6年12月16日月曜日

Aコース  
令和6年12月17日火曜日

Aコース  
令和6年12月18日水曜日

Aコース  
令和6年12月19日木曜日

Aコース  
令和6年12月20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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	5
冷凍カット油揚げ	5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
冷凍ほうれん草	10
五目厚焼き玉子	
五目厚焼き玉子 40g	40
じゃがいものカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	0.3
人参	10
玉ねぎ	15
切りこんにやく	10
じゃがいも	33
さつま揚げ(卵白抜)	7
水	12
三温糖	1.2
本みりん	0.6
こいくちしょうゆ	3.5
カレー粉	0.25
冷凍グリーンピース	4

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
イタリアンスープ	
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	10
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
サラダスパイス	1
赤ワイン	2.5
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
でん粉(片栗粉)	9
油	4.6
マカロニサラダ	
キャベツ	25
マカロニ(星)	6
コーン	6
人参	4
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5
ガトーショコラ	
ガトーショコラ(卵乳無し)	30

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
かぼちゃのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	20
カットかぼちゃ	35
冷凍カット油揚げ	5
冷凍こまつな	7
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじの幽庵焼き	
あじ幽庵漬け 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)	5
むき枝豆 冷凍	6
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5

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
マンドゥスープ	
人参	8
もやし	15
ひとくち水餃子	40
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
とうがらし	0.01
ねぎ	10
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
ブルコギ	
ごま油	0.5
おろしにんにく	0.1
豚もも(小間切れ)	22
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
人参	12
玉ねぎ	20
キャベツ	25
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.2
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	1
コチュジャン	1.3
豆板醤	0.03
ごま油	0.5
いりごま(白)	0.5
にら	8

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キムチみそラーメン	
ごま油	1
豚もも(小間切れ)	15
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	10
もやし	20
コーン	13
ねぎ	10
米みそ・中沢	10.5
こいくちしょうゆ	1.3
味噌ラーメンスープの素	5
はくさい キムチ	10
混合こしょう	0.03
にら	5
肉まん	
彩の国肉まん	50
三色サラダ	
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

