

明細献立表

Aコース
令和7年11月10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)	0.2
牛乳	
牛乳(200ml)	200
すまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
糸かまぼこ	10
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	0.9
食塩	0.8
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.8
水	150
さばの香味焼き	
さば切り身(40g)	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	2
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
切干大根のカレー炒め	
炒め油(サラダ油)	0.9
切干大根	4.8
人参	7.8
冷凍カット油揚げ	7
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.9
水	3.8
三温糖	1.3
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	2.7
カレー粉	0.2
ヨーグルト(乳)	
ソファール元気ヨーグルト	70

明細献立表

Aコース
令和7年11月18日火曜日

料理名／食品名	分量
子供パン	
子供パン (40g)	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	200
秋の味覚シチュー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.9
鶏むね小間(皮付)	20
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	20
人参	1
カットしめじ	8
カットエリンギ	8
さつまいも	40
食塩	0.9
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.9
調理用牛乳	19
シチューの素	19
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.9
玉ねぎ	20
デミグラスソース	10.0
三温糖	0.9
赤ワイン	0.9
トマトケチャップ	6
ウスターソース	3
水	5.9
花野菜サラダ	
冷凍ブロックリー	30
冷凍カリフラワー	19
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.9

明細献立表

Aコース
令和7年11月26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)	0.24
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
中華スープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
人參	10
コーン	10
玉ねぎ	7
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.57
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.43
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	5
水	153
油淋鶏	
鶏むね切り身(皮付) 40g	40
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
でん粉(片栗粉)	6
油	3.85
ごま油	0.3
ねぎ	6
おろししょうが	0.5
三温糖	1.8
こいくちしょうゆ	3
穀物酢	3
とうがらし	0.01
水	2.6
ほうれん草のナムル	
人參	5
もやし	25
冷凍ほうれん草	15
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

明細献立表

Aコース
令和7年11月28日金曜日

[illegible]