## 明細献立表

Aコース 令和 7年11月 4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) 206 クラムチャウダー(乳) 炒め油(サラダ油) 0.3 無塩せきベーコン(短冊切り) 20 玉ねぎ 25 人参 10 じゃがいも 40 冷凍あさり 15 白ワイン コンソメ・ヘルシーファーム 0.7 0.01 ローレル(粉末) 混合こしょう 0.02 13 シチューの素 調理用牛乳 15 0.03 パセリチップ えびかつ(甲殻類) えびかつ 40g 40 2.8 ゆでキャベツ キャベツ 35 パックソース パックソース(中濃)

Aコース 令和 7年11月 5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
1 48 (200111)	200
雲吞スープ	
<del>女日ハーノーーーー</del> 人参	3
カラ おきあみ姫なると	5
もやし	10
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.4
混合こしょう 中華スープの素・ヘルシーファーム	0.01
中華スーノの素・ヘルソーノアーム	1.5
肉入りワンタン 冷凍こまつな	25
	8
水	165
-10.0	
空揚げ	
鶏むね切り身(皮付)40g	40
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ 合成清酒(料理酒)	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	7.5
油	3.85
白菜のうま煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	10
人参	7
玉ねぎ	20
干ししいたけ スライス	0.5
<u> </u>	7
たけのこ水煮缶 はくさい	35
おろししょうが	0.2
三温糖	0.8
<u>一価幅</u> こいくちしょうゆ	3
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
でん粉(片栗粉)	1
	0.3
- 4年	0.3
	1
	1

Aコース 令和 7年11月 6日木曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦 精白米 (70g) 精白米(強化米)	10
精白米 (70g)	70
精白米(強化米)	0.21
117 - 117 - 117	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
十子L(200IIII)	200
ポークカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.5
アグル ロースター	0.5
豚もも(小間切れ)	25
赤ワイン	0.5
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも ソテーオニオン(角切り)	40
ソテーオニオン(角切り)	6
チャツネ	1
チャツネ アップルソース	2
中濃ソース	0.45
調理用牛乳	10
こくまろカレーフレークプロブレンド	5.4
給食用カレーフレーク(ハウス)	13.4
水	60
21.1	
みかん	
みかん	100
マカロニサラダ	
マカロニ(ツイスト)	6
コーン	6
むき枝豆 冷凍	5
キャベツ	20
まわぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング	5
三十八〇一 レフフフラ	
	1
	1
	<u> </u>
	ļ

Aコース 令和 7年11月 7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 (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
肉うどん かつおだしパック	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	25
玉ねぎ	10
人参	5
干ししいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
ひこのがたんのこ	10
冷凍カット油揚げ こいくちしょうゆ	11
<u> </u>	
本みりん	0.8
食塩	0.2
冷凍ほうれん草	8
水	150
7 7 10 - 1 0	
みそポテト②	
ポテトてんぷら 25g×2	50
<u>油</u>	3.5
麦みそ・ヤマキ	4
本みりん	3
三温糖	2
でん粉(片栗粉)	0.5
水	7
秩父こんにゃくサラダ	
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
塩ドレッシング 塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Aコース 令和7年11月10日月曜日

料理名/食品名	八旦
が生行/良田石	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
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	3.21
本みりん	0.5
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.6
水	158
<i>/</i> /	, 50
さばの香味焼き	
さば切り身 (40g)	40
<u> 玉ねぎ</u>	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	
ニルグナートシル	1.3
こいくちしょうゆ 穀物酢	2
	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)	
<u>炒め油(サラダ油)</u>	0.5
切干大根	4.5
	7.8
冷凍カット油揚げ 冷凍あさり	7
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
水	3.5
三温糖	1.2
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
カレー粉	0.2
ヨーグルト(乳)	
<u>コープパー(3.6)</u> ソフ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11日火曜日

フラワーロール (40g)

牛乳(200ml)

玉ねぎ

コーン じゃがいも

食塩

コーンポタージュ(乳)

炒め油(サラダ油) 鶏むね小間(皮付)

クリームコーン缶

調理用牛乳

混合こしょう

れんこんツナサラダ れんこん

玉ねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング

キャベツ きゅうり

穀物酢

コンソメ・ヘルシーファーム

コーンクリームスープ・ヘルシーファーム

スパニッシュオムレツ(卵・乳) スパニッシュオムレツ

シーチキンオイル無添加フレーク

牛乳

Aコース 令和 7年11月12日水曜日 料理名/食品名 分量 フラワーロール

40

206

0.5

10

20 20

15

10

0.5

30 19

0.1 0.02

50

15 20

5

0.7

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g) 精白米(強化米)	80
精白米(強化米)	0.24
	0.21
牛乳	
牛乳(200ml)	206
いも煮汁	
かつおだしパック	2
鶏もも小間(皮付)	12
人参	5
ごぼう(洗い)	5
切りこんにゃく	10
さといもスライス	25
<u> </u>	10
<u></u>	5
<u>ねぎ</u>	10
こいくちしょうゆ	7
食塩	0.15
<b>盆のナムノナムノ焼土</b>	-
鮭のちゃんちゃん焼き さけ切り身 30g おろししょうが	20
<u>さけ切り好 30g</u> +>フェーニンド	30
かっししょうか	0.3
米みそ・中沢	4
本みりん	0.4
三温糖	0.2
キャベツ	5
人参	1
れんこん水煮	4
れんこん水煮 紙カップ(小判型)	1
11 15 . 15 - 44.17	
生揚げの煮物	
生揚げ	35
さつま揚げ(卵白抜) 三温糖	10
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ カレー粉	4
<u>ー粉</u> カレー粉	0.22
· 水	2.4
. • /	
•	

Aコース 令和 7年11月13日木曜日

料理名/食品名	分量
一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	ル里
ごはん(精白米) 精白米(80g)	80
<u>相口水 (60g)</u> 精白米(強化米)	0.25
相口不(短11不)	0.23
ジョア	
ジョア(ストロベリー)	125
ショア(ストロベリー)	123
 春雨スープ	
<u> かん一ノ</u> 炒め油(サラダ油)	0.5
<u></u>	5
<u></u>	10
	10
カットはるさめ	
冷凍豆腐ダイスカット	5 10
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	8
<u>- 戸凍こまりな</u> - 食塩	
	0.5
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ 中華スープの素・ヘルシーファーム	1 1
	1.5
水	145
<b>麦</b> 米 キ	+
<u>春巻き</u> 春巻き 35g	0.5
<u> 存をさいg</u> 油	35
油	2.8
ビビンバの目	
ビビンバの具 ごま油	0.5
- 5 本海	0.5
<u>豆板醤</u> 豚ひき肉	0.06
	_
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	0.8
おろししょうが	0.65 0.65
おろしにんにく	_
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさいキムチ	5.8
ニング・ニュー	2
ニいくちしょうゆ 本みりん	5.14
<u> </u>	10
冷凍ほうれん草もやし	10
ナノフター・リーフ	33
オイスターソース いりごま(白)	0.7
いりこよ(日)	1
	+
	+
	-

Aコース 令和 7年11月17日月曜日

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) 0.24 わかめごはんの素 2.8 牛乳 牛乳(200ml) 206 つみっこ		
精白米(強化米) 0.24 わかめごはんの素 2.8	料理名/食品名	分量
精白米(強化米) 0.24 わかめごはんの素 2.8	わかめごはん	
精白米(強化米) 0.24 わかめごはんの素 2.8	精白米 (80g)	80
わかめごはんの素       2.8         牛乳       206         つみっこかつおだしパック       2         豚も(小間切れ)       15         人参       5         大根       10         ごぼう(洗い)       7         干ししいたけ スライス       1         ねぎ       10         冷凍すいとん       30         こいくちしょうゆ       7         こまつな       8         鶏肉のねぎ塩麹焼き       3         寒むね切り身(皮付) 40g       40         塩こうじ       2         ねぎ       4         おろししょうが       1         おろしにんにく       0.5         ごま油       1         さといも煮水       18         さといも乱切り       60         合成清酒(料理酒)       0.8         三温糖       2.2         本みりん       3	精白米(強化米)	0.24
牛乳(200ml)       206         つみっこ       かつおだしパック       2         豚もも(小間切れ)       15         人参       5         大根       10         ごぼう(洗い)       7         干ししいたけ スライス       1         ねぎ       10         冷凍すいとん       30         こいくちしょうゆ       7         こまつな       8         鶏肉のねぎ塩麹焼き       3         鶏むね切り身(皮付) 40g       40         塩こうじ       2         ねぎ       4         おろししょうが       1         おろしにんにく       0.5         ごま油       1         さといも煮水       18         さといも乱切り       60         合成清酒(料理酒)       0.8         三温糖       2.2         本みりん       3	わかめごはんの素	
牛乳(200ml)     206       つみっこ     かつおだしパック     2       豚もも(小間切れ)     15       人参     5       大根     10       ごぼう(洗い)     7       干しいたけ スライス     1       おぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こいくちしょうゆ     3       こいくちしょうか     8       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       おぎ     4       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮     水       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	1210 22 - 1011 0 10 21	
牛乳(200ml)     206       つみっこ     かつおだしパック     2       豚もも(小間切れ)     15       人参     5       大根     10       ごぼう(洗い)     7       干しいたけ スライス     1       おぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こいくちしょうゆ     3       こいくちしょうか     8       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       おぎ     4       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮     水       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	牛乳.	
つみっこ かつおだしパック 2 豚もも(小間切れ) 15 人参 5 大根 10 ごぼう(洗い) 7 干しいたけ スライス 1 ねぎ 10 冷凍すいとん 30 こいくちしょうゆ 7 こまつな 8  鶏肉のねぎ塩麹焼き 鶏むね切り身(皮付) 40g 40 塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1  さといも煮 水 18 さといも煮 水 18 さといも煮 水 18 さといも煮 水 18 ここ2 本みりん 3		206
豚もも(小間切れ)     15       人参     5       大根     10       ごぼう(洗い)     7       干ししいたけ スライス     1       ねぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     4       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮     水       水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	1 10 (======,	
豚もも(小間切れ)     15       人参     5       大根     10       ごぼう(洗い)     7       干ししいたけ スライス     1       ねぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     4       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮     水       水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	つみっこ	
豚もも(小間切れ)     15       人参     5       大根     10       ごぼう(洗い)     7       干ししいたけ スライス     1       ねぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     4       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮     水       水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	かつおだしパック	2
人参     5       大根     10       ごぼう(洗い)     7       干ししいたけ スライス     1       ねぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     40       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	豚+,+,(小間切れ)	
大根 10 ごぼう(洗い) 7 干ししいたけ スライス 1 ねぎ 10 冷凍すいとん 30 こいくちしょうゆ 7 こまつな 8 鶏肉のねぎ塩麹焼き 鶏むね切り身(皮付) 40g 40 塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	人参	
ごぼう(洗い) 7 干ししいたけ スライス 1 ねぎ 10 冷凍すいとん 30 こいくちしょうゆ 7 こまつな 8 鶏肉のねぎ塩麹焼き 鶏むね切り身(皮付) 40g 40 塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	大根	
十ししいたけ スライス     1       ねぎ     10       冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     40       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	ごぼう(洗い)	
ねぎ 冷凍すいとん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こまつな 30 こいくちしょうゆ 7 こまつな 8 鶏肉のねぎ塩麹焼き 鶏むね切り身(皮付) 40g 40 塩こうじ ねぎ おろししょうが おろししょうが おろしにんにく ごま油 さといも煮 水 さといも乱切り 合成清酒(料理酒) の、8 18 ものはず、18 さといも乱切り ものは清酒(料理酒) の、8 こ記糖 本みりん 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	モロンかり スライス	
冷凍すいとん     30       こいくちしょうゆ     7       こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     乗むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	カギ	
こいくちしょうか 7 こまつな 8 鶏肉のねぎ塩麹焼き 鶏むね切り身(皮付) 40g 40 塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3		
こまつな     8       鶏肉のねぎ塩麹焼き     鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	ニハノナー トラル	
鶏肉のねぎ塩麹焼き       鶏むね切り身(皮付) 40g     40       塩こうじ     2       ねぎ     4       おろししょうが     1       おろしにんにく     0.5       ごま油     1       さといも煮水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	ニキった	
塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	こよりな	0
塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	卵肉のわぎ指物焼き	
塩こうじ 2 ねぎ 4 おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	海内の43と 塩処洗さ	40
おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	病仏44切り分(及刊) 40g   梅っこい	
おろししょうが 1 おろしにんにく 0.5 ごま油 1 さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3	塩こりし	
ごま油     1       さといも煮     18       水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	142	
ごま油     1       さといも煮     18       水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	わつししようか	
さといも煮 水 18 さといも乱切り 60 合成清酒(料理酒) 0.8 三温糖 2.2 本みりん 3		
水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	こま油	- 1
水     18       さといも乱切り     60       合成清酒(料理酒)     0.8       三温糖     2.2       本みりん     3	*11.1 <del>*</del>	
さといも乱切り60合成清酒(料理酒)0.8三温糖2.2本みりん3		
合成清酒(料理酒)0.8三温糖2.2本みりん3	水	
三温糖2.2本みりん3		
本みりん 3	合成清酒(料理酒)	
本みりん 3 こいくちしょうゆ 2.3		
こいくちしょうゆ 2.3	本みりん	
	こいくちしょうゆ	2.3

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)	206
11. 本叶光、一 /刻)	
秋の味覚シチュー(乳) 炒め油(サラダ油)	0.5
炒め油(サフタ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	20
ローレル(粉末) 玉ねぎ	0.01
	20
人参	7
カットしめじ カットエリンギ	8
<u>さりまいも</u> 食塩	40 0.2
	0.2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.01
<u>コンプス・ベルジーファーム</u> 調理用牛乳	15
<u> </u>	13
	13
ハンバーグデミソース	
ハンバーグデミソース ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油) 玉ねぎ	0.5
- 下ねぎ	20
デミグラスソース 三温糖	10.6
三温糖	0.3
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	6
ウスターソース	3
水	5.5
花野菜サラダ	
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	12.5

## 明細献立表

Aコース 令和 7年11月19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 炒め油(サラダ油) 0.5 豚もも(小間切れ) 15 人参 5 ごぼう(洗い) 短冊こんにゃく 大根 10 干ししいたけ スライス 0.5 冷凍カット油揚げ 5 じゃがいも 12 8 ねぎ 麦みそ・ヤマキ かつおだしパック 11.7 鶏のたれかつ 鶏むね切り身(皮付) 40g 薄力粉 1等 40 4.62 水 パン粉 4.8 油 4 こいくちしょうゆ 三温糖本みりん 4.5 水 小松菜のおひたし

27

20

2.5

もやし

こまつな

ボトルしょうゆボトルしょうゆ

Aコース 令和 7年11月20日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
ごはん(精白米) 精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
	0.24
 牛乳	+
十孔	000
牛乳(200ml)	206
/ <del>                                     </del>	
たまごスープ(卵)	
人参	10
玉ねぎ	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
こいくちしょうゆ	2.7
<u></u>	1.1
<u> </u>	8
でん粉(片栗粉)	0.9
東結全卵	20
<u> </u>	0.5
ソプトインがくめ	0.5
ナール·エ	
たこメンチ たこメンチ 40g	
たこメンナ 40g	40
油	4
豚キムチ	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	23
おろししょうが	0.4
おろししょうが おろしにんにく	0.4
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	15
キャベツ	25
はくさい キムチ	15
三旦軸	1
三温糖 こいくちしょうゆ	0.6
にら	5
<u>いりごま(白)</u>	
いりによ(ロ/	0.4
	+
	+
	+
	+
	$\perp$

Aコース 令和 7年11月21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
T-76 (2001111)	200
埼玉スタミナラーメン	
「一	0.0
ごま油	0.6
豚ひき肉	23
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
豆板醬	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
<u> </u>	0.3
日本二に	0.02
混合こしょう	
でん粉(片栗粉)	2
1° 41 1 5 + 1 0	
ポークしゅうまい②	
ポークしゅうまい 18g×2	36
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	7
キャベツ	30
きゅうり	7
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5
1 +1 0 / 2 2 /	_

Aコース 令和 7年11月25日火曜日

料理名/食品名	分量
ライスボール	
ライスボール (50g)	50
• 1 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 <del>7</del> 5 (2001111)	
煮ぼうとう	+
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮付)	
	10
<u>人参</u>	5
干ししいたけスライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
大根	10
さといもスライス	15
さといもスライス こまつな これがちしょうゆ	8
こいくちしょうゆ	10
冷凍ほうとう	25
水	120
カレーメンチカツ	
レバー入りカレーメンチカツ	40
油	3.5
· -	
シルクサラダ	
コーン	5
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	10
糸かまぼこ	5
きゅうり	5
_ <b>CM 19</b>	3
てんざい …ここが	_
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
	1
	1
	+
	+

Aコース 令和 7年11月26日水曜日

W III 2 / A II 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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
中華スープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
人参	10
<u> </u>	10
 玉ねぎ	7
 中華スープの素・ヘルシーファーム	
中華スープの系・ベルグープィーム	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 こしよつ	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
一一一	0.3
ごま油	
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	
人参	5
もやし	25
冷凍ほうれん草	15
· [	
ナムルドレッドハッグ	
ナムルドレッシング ナムルドレッシング	5
ノムルトレフノンフ	J

Aコース 令和 7年11月27日木曜日

Aコース 令和 7年11月28日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	77 =
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
	0.24
牛乳	-
十 <u>元</u> 牛乳(200ml)	000
十孔(200ml)	206
または 三座のカスス	
あさりと豆腐のみそ汁	-
かつおだしパック	2
人参	5
カットえのき	9
冷凍あさり	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
ねぎ	5
カットわかめ	0.53
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5.5
水	145
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
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
<u>ス</u> タ 玉ねぎ	18
じゃがいも	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
切りこんにゃく	8
本みりん	1.5
- >D dr-	1.5
<u>ニ温糖</u> こいくちしょうゆ	4
ムいくらしようか	
冷凍カットいんげん	2
水	6
	<u> </u>
	1

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
鶏むね小間(皮付)	23
人参	10
カットエリンギ	8
ねぎ	10
カットわかめ	0.5
カットわかめ がらスープ チキン	2.5
白だし	9.7
<u>ロルし</u> 食塩	0.58
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
201002719	0.10
チーズはんぺんフライ(卵・	到 )
テーズはんぺんフライ 50g	50
<u>) スはん 400 01 00g</u> 油	3.5
Щ	0.0
上州きんぴら	
<u> 炒め油(サラダ油)</u>	0.5
千切りごぼう	23
<u> </u>	10
<u> </u>	7
三温糖	1.5
<u>ニル亜 / 信</u>	0.7
本みりん こいくちしょうゆ	3
こいくらしよう(タ	3
冷凍カットいんげん いりごま(白)	0.5
とうがらし	
<u>とつからし</u> ニナル	0.01
ごま油	0.2
	-
	-
	1