## 明細献立表

Aコース 令和 7年12月 1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) 0.24 牛乳 牛乳(200ml) 206 小松菜のみそ汁 かつおだしパック 2 人参 10 カットしめじ 冷凍豆腐ダイスカット 10 こまつな 15 米みそ・中沢 5.5 麦みそ・ヤマキ 5.5 子持ちししゃもフライ 子持ちししゃもフライ 20g 20 1.4 大根と鶏肉の煮物 炒め油(サラダ油) 0.25 鶏もも小間(皮付) 合成清酒(料理酒) おろししょうが 30 人参 大根 50 三温糖本みりん 2 こいくちしょうゆ でん粉(片栗粉) 0.4 水 0.1

Aコース 令和 7年12月 2日火曜日

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜のクリームスープ(乳) 無塩せきベーコン(短冊切り)	
無塩せきベーコン(短冊切り)	8
玉ねぎ	15
人参	7
はくさい	25
食塩	0.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1
コンソメ・ヘルシーファーム 混合こしょう	0.02
調理用牛乳	20
シチューの素	10
ハンバーグトマトソース ハンバーグ 60g 炒め油(サラダ油)	
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
おろしにんにく 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
<u>ー価値</u> パセリチップ	0.03
7.27777	0.00
地場産花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	30
地場産カリフラワー	15
でいっか注がリンプノ	
イタリアンドレッドノング	
イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング	5
17770107707	Ů

Aコース 令和 7年12月 3日水曜日

料理名/食品名	分量
	リ里
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キムチ玉子スープ(卵)	
豚もも(小間切れ)	10
人参	7
<u></u> 玉ねぎ	10
はくさい キムチ	13
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
<u> 混合こしよう</u>	0.2
混合こしょう 豆板醤	0.4
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
でん粉(片栗粉)	0.8
凍結全卵	15
揚げぎょうざ②	
<u> 冷凍ぎょうざ 18g×2</u>	36
<u>/バルとよりと 10g / 2</u> 油	2.5
/Щ	2.0
塩麻婆豆腐	-
<u> 塩杯安豆腐</u>	0.4
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	15
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
おろしにかにく 人参	7
たけのこ水煮缶	5
干ししいたけ スライス	0.5
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.25
	1.8
<u>,可以用酒(种连酒)</u> 水	
	3
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉) ごま油	0.6
こま油	0.2
	1
	-

Aコース 令和 7年12月 4日木曜日

判Ⅲ夕 /合□夕	八旦
料理名/食品名	分量
ごはん(精白米) 精白米(80g)	
精日米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
보 회	
牛乳 (200 1)	
牛乳(200ml)	206
スキー汁	
	0.5
かつおだしパック 豚もも(小間切れ)	0.5 8
大根	10
<u></u>	5
さつまいも	20
 ごぼう(洗い)	5
切りこんにゃく	5
冷凍豆腐ダイスカット	7
合成清酒(料理酒)	0.8
麦みそ・ヤマキ	11.3
<u> るみて・ドマイ</u> こいくちしょうゆ	0.65
水	135
) <u>N</u>	100
鮭フライ	
鮭フライ 鮭フライ 40g	40
<u> </u>	3.5
/ш	0.0
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
<u></u>	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
本みりん こいくちしょうゆ	2.7
水	17
***	
パックソース	
パックソース パックソース(中濃)	5
_	

Aコース 令和 7年12月 5日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	70
1 + 2 1.38/	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 18 (200111)	
みそコーンラーメン	
みそコーンラーメン 炒め油(サラダ油)	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	8
もやし	17
	8
コーン ねぎ	7
42.4.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1	10.5
米みそ・中沢 こいくちしょうゆ	
味噌ラーメンスープの素	1.8
味噌ラーメンスープの素 混合こしょう	6
	0.03
にら	5
N. O. D. T. T.	
彩の国肉まん	
彩の国肉まん	50
ひじきとツナのサラダ	
キャベツ	28
	5
ひじき	0.6
シーチキンフレークオイル不使用	8
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

## 明細献立表

Aコース 令和 7年12月 8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) 0.24 牛乳 牛乳(200ml) 206 かぶのみそ汁 かつおだしパック 人参 8 20 玉ねぎ かぶ 20 冷凍カット油揚げ 麦みそ・ヤマキ 5.5 米みそ・中沢 5.5 厚焼き玉子(卵) 厚焼き玉子 40g 40 すきやき風煮 炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) 0.5 30 おろししょうが 合成清酒(料理酒) 0.5 1.8 こいくちしょうゆしらたき 1.8 15 冷凍焼き豆腐 30 ねぎ 15 三温糖本みりん 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 30 Aコース 令和 7年12月 9日火曜日

料理名/食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン (40g)	40
10. 307 21 32 (108)	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
十分 (200m)	200
ポトフ	
<u> </u>	0
	8
人参	7
玉ねぎ	15
じゃがいも	40
キャベツ	20
ローレル(粉末)	0.01
ローレル(粉末) コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.35
混合こしょう	0.03
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.42
混合こしょう	0.01
混合こしょう おろしにんにく	0.5
せるし ようが	1
おろししょうが 合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	
	10
油	3.15
0. L == . » = - L	
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
おろしにんにく 無塩せきベーコン(短冊切り)	0.08
無塩せきベーコン(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
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンハノメ・ヘルシーファーム	0.4
豆板醤	0.03
<u> 立似西</u> パヤリチップ	0.03
ハビソナソン	0.02

Aコース 令和 7年12月10日水曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
‡,ち麦	10
精白米 (70g) 精白米(強化米)	70
精白米(強化米)	0.21
	0.21
ジョア	+
ジョア(プレーン)	125
フョア(フレーン)	123
アナン 土」 (河)	
チキンカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(角切り)	25
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	40
ソテーオニオン(角切り) チャツネ	6
チャツネ	1
アップルソーフ	2
アップルソース 中濃ソース	0.5
中張ノース	10
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.9
こくまろカレーフレークプロブレンド	6
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
国産炒り入豆	10
揚げちりめん	3
三温糖こいくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
グリーンサラダ	
キャベツ 冷凍ほうれん草	32
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	7
フレンチドレッシング	1
フレンチドレッシング	8
	<del>                                     </del>
	<del>                                     </del>
	<del>                                     </del>
	<u> </u>
	-
	<u> </u>

Aコース 令和 7年12月11日木曜日

料理名/食品名ごはん(精白米)	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
相口不(强心不)	0.24
	+
	000
牛乳(200ml)	206
五目スープ	
人参	8
カットえのき	5
たけのこ水煮缶 冷凍豆腐ダイスカット	15
冷凍豆腐ダイスカット	15
中華ス一プの素・ヘルシーファーム	1
	0.7
こいくちしょうゆ	2
食塩 こいくちしょうゆ ねぎ	7
チンゲンサイ	5
727294	+
かみナビットの	-
お魚ナゲット② お魚ナゲット 20g×2	40
	40
油	3
生揚げの中華煮炒め油(サラダ油)	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ) おろししょうが	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
二海輔	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
オイスターソースキャベツ	25
オイバ・ノ ボノ 料( 上亜 料)	1.1
でん粉(片栗粉)	0.3
ごま油	0.3
	1
	+

Aコース 令和 7年12月12日金曜日

料理名/食品名       分量         地粉うどん(70g)       70         牛乳       +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       2         豚もも(小間切れ)       22         おろししょうが       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         冷凍ほうれん草       5         ナピラ(乳)       精白米       16         こいくちしょうゆ       1.6         ノンエッグマヨネーズ(調理用)       0.8         コーン       3.6         国産大豆(クラッシュ)       8         とろけるチーズ       7         ごぼうサラダ       干切りごぼう         大参       5         きゅうり       8         ごまドレッシング       5         コーヒーキ乳の素       ミルメークコーヒー         コーヒーキ乳の素       ミルメークコーヒー         コーン       12.5		
地粉うどん(70g) 70	料理名/食品名	分量
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       2         豚もも(小間切れ)       22         おろしようが       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         冷凍ほうれん草       5         ナピラ(乳)       16         ボーン       1.6         ノンエッグマヨネーズ(調理用)       0.8         コーン       3.6         国産大豆(クラッシュ)       8         とろけるチーズ       7         ごぼうサラダ       干切りごぼう         エラウリ       8         ごまドレッシング       5         コーヒー牛乳の素	地粉うどん	
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       2         豚もも(小間切れ)       22         おろしようが       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         冷凍ほうれん草       5         ナピラ(乳)       16         ボーン       1.6         ノンエッグマヨネーズ(調理用)       0.8         コーン       3.6         国産大豆(クラッシュ)       8         とろけるチーズ       7         ごぼうサラダ       干切りごぼう         エラウリ       8         ごまドレッシング       5         コーヒー牛乳の素	地粉うどん(70g)	70
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     2       豚もも(小間切れ)     22       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       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     16       オーンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコ		
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     2       豚もも(小間切れ)     22       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       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     16       オーンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコーンコ	牛乳.	
肉うどん       炒め油(サラダ油)       0.5         かつおだしパック       2         豚もも(小間切れ)       22         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         冷凍ほうれん草       5         ナピラ(乳)       16         オ自米       16         こいくちしょうゆ       1.6         ノンエッグマヨネーズ(調理用)       0.8         コーン       3.6         国産大豆(クラッシュ)       8         とろけるチーズ       7         ごぼうサラダ       千切りごぼう         千切りごぼう       25         人参       6         きゅうり       8         ごまドレッシング       5         コーヒー牛乳の素	4到 (200ml)	206
炒め油(サラダ油)       0.5         かつおだしパック       2         豚もも(小間切れ)       22         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         冷康ほうれん草       5         ナピラ(乳)       16         オ自米       16         アンエッグマヨネーズ(調理用)       0.8         コーン       3.6         国産大豆(クラッシュ)       8         とろけるチーズ       7         ごぼうサラダ       千切りごぼう         チウラり       8         ごまドレッシング       5         コーヒー牛乳の素	1 48 (200111)	200
炒め油(サラダ油)       0.5         かつおだしパック       2         豚もも(小間切れ)       22         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         冷康ほうれん草       5         ナピラ(乳)       16         オ自米       16         アンエッグマヨネーズ(調理用)       0.8         コーン       3.6         国産大豆(クラッシュ)       8         とろけるチーズ       7         ごぼうサラダ       千切りごぼう         チウラり       8         ごまドレッシング       5         コーヒー牛乳の素	内 ス ビ	
豚もも(小間切れ)     22       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       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     16       お面米     16       こいくちしょうゆ     1.6       ノンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーン     3.6       国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     千切りごぼう       千切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	かんか(サニだか)	0.5
豚もも(小間切れ)     22       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       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     16       お面米     16       こいくちしょうゆ     1.6       ノンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーン     3.6       国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     千切りごぼう       千切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	かっただい。	
おろししょっか 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 冷凍ほうれん草 5 ナピラ(乳) 精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 干切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	かったにハック	
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 冷凍ほうれん草 5  ナピラ(乳) 精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 フンェッグマヨネーズ(調理用) 0.8 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 千切りごぼう 25 人参 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	豚もも(小回切れ)	
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 冷凍ほうれん草 5  ナピラ(乳) 精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 ノンェッグマヨネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 7 ごぼうサラダ 7 ごぼうサラダ 5 キ切りごぼう 25 人参 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		
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 冷凍ほうれん草 5 ナピラ(乳) 16 こいくちしょうゆ 1.6 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 千切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	人参	_
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 冷凍ほうれん草 5  ナピラ(乳) 精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 フンェッグマョネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 千切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		
こいくちしょうゆ     12       合成清酒(料理酒)     0.8       食塩     0.2       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     精白米     16       こいくちしょうゆ     1.6       ノンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーン     3.6       国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     千切りごぼう       千切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	カットまいたけ	
食塩     0.2       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     精白米     16       こいくちしょうゆ     1.6     0.8       コーン     3.6     国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     干切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	本みりん	
食塩     0.2       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     精白米     16       こいくちしょうゆ     1.6     0.8       コーン     3.6     国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     干切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	こいくちしょうゆ	12
食塩     0.2       冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     精白米     16       こいくちしょうゆ     1.6     0.8       コーン     3.6     国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     干切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	合成清酒(料理酒)	0.8
冷凍ほうれん草     5       ナピラ(乳)     精白米     16       こいくちしょうゆ     1.6       ノンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーン     3.6       国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     千切りごぼう       千切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	食塩	0.2
ナピラ(乳) 精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 干切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	冷凍ほうれん草	
精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ	113351013110131	
精白米 16 こいくちしょうゆ 1.6 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 0.8 コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ	ナピラ(到)	
こいくちしょうゆ     1.6       ノンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーン     3.6       国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     千切りごぼう       千切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	<u>,                                    </u>	16
ノンエッグマヨネーズ(調理用)     0.8       コーン     3.6       国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ        千切りごぼう     25       人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	ニハノなしょうめ	_
コーン 3.6 国産大豆(クラッシュ) 8 とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 千切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		
国産大豆(クラッシュ)     8       とろけるチーズ     7       ごぼうサラダ     子切りごぼう       大参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素		
とろけるチーズ 7 ごぼうサラダ 千切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		
ごぼうサラダ 千切りごぼう 25 人参 6 きゅうり 8 ごまドレッシング ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	国性人豆(クラッシュ)	
人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	とろけるナース	/
人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素		
人参     6       きゅうり     8       ごまドレッシング     5       コーヒー牛乳の素	こはつサフタ	
きゅうり 8 ごまドレッシング ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		
ごまドレッシング ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		6
ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	きゅうり	8
ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素		
ごまドレッシング 5 コーヒー牛乳の素	ごまドレッシング	
コーヒー牛乳の素	ごまドレッシング	5
コーヒー牛乳の素ミルメークコーヒー 12.5		
ミルメークコーヒー 12.5	コーヒー牛乳の素	
	ミルメークコーヒー	12.5
		1
1		
1		<u> </u>
1		•

ごはん(精白米) 精白米(80g)

牛乳(200ml)

わかめスープ 人参

混合こしょう

カットわかめ

こいくちしょうゆ

ねぎ

コーン

食塩

春巻き 春巻き 35g

油

ビビンバの具 炒め油(サラダ油)

豆板醤

人参

三温糖 こいくちしょうゆ

もやし

本みりん

冷凍ほうれん草

オイスターソース いりごま(白)

豚ひき肉 合成清酒(料理酒)

おろししょうが おろしにんにく

ぜんまい水煮 はくさい キムチ

牛乳

精白米(強化米)

## 明細献立表

Aコース 令和 7年12月15日月曜日

料理名/食品名

中華スープの素・ヘルシーファーム

Aコース 令和 7年12月16日火曜日

分量

80

0.24

206

10

10 5

1.3

0.6

2 0.65

> 35 2.8

0.45

0.06

27 0.8 0.65

0.65

6

5.8

4.8

5

33

0.7

0.02

料理名/食品名	分量
ツイストパン	
ツイストパン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	15
人参	7
キャベツ	18
マカロニ(星)	5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 50g	50
	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	5.2
20 (302).7	0.2
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
おろしにんにく 豆板醤	0.05
無塩せきハム(短冊切り)	8
冷凍こまつな	6
人参	7
	7
カットエリンギ スパゲティ(ハーフ)	15
コンノメ・ヘルシーファール	0.4
コンソメ・ヘルシーファーム こいくちしょうゆ	2
<u> </u>	0.1
<u> </u>	0.01
元日こしよう	0.01
クリスマスカップケーキ	
クリスマスカップケーキ(卵乳不使用)	30
ファハ・ハカフン / 「(デザイ・区用)	30
	1
İ	1

Aコース 令和 7年12月17日水曜日

料理名/食品名	分量
トカルデオ/	刀里
わかめごはん 精白米(80g)	80
<u> 相口不 (00g)</u> 蛙白坐/24ル坐)	0.24
精白米(強化米) わかめごはんの素	2.8
りがめこはんの糸	2.0
 牛乳	+
<u>牛乳(200ml)</u>	206
十年(200IIII)	200
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
冷凍すいとん	30
こいくちしょうゆ	7
ねぎ	8
メンチカツ	
メンチカツ	50
油	3.5
おひたし	
冷凍ほうれん草	13
キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5
° 4	-
パックソース パックソース(中濃)	-
パックソース(中濃)	5
	1
	+
	1
	1
	1

Aコース 令和 7年12月18日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米) 精白米(80g)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
かぼちゃのみそ汁	
かつおだしパック	2
<u></u>	15
カットかぼちゃ	35
冷凍カット油揚げ	7
冷凍こまつな	5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
<b>本がてず州</b>	3.3
さばの幽庵焼き	
さば幽庵漬け 40g	40
<u> </u>	0.3
鶏もも小間(皮付)	8
人参	10
	12
ごぼう(洗い) ゆで大豆(ドライパック)	13
切りこんにゃく	13
切りこんにゃく こいくちしょうゆ	3.5
三温糖	1.8
	0.6
本みりん	1
<u> 本のでもん</u> 水	1.5
//\	1.5
	-
-	
	1

Aコース 令和 7年12月19日金曜日

W TH 2 / A D 2	<i>,</i> =
料理名/食品名	分量
中華麺	70
中華麺 (70g)	70
4 到	
牛乳 (200 1)	000
牛乳(200ml)	206
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	20
おろしにんにく	0.4
おろしにんにく おろししょうが	0.4
人参	10
<u> </u>	20
もやしキャベツ	15
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
塩ラーメンスープ・シャンファン	8
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
にら	5
ミニきなこ揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
きな粉	3.5
グラニュー糖	5
食塩	0.04
こまツナサラダ	
こまつな キャベツ	18
キャベツ	15
コーン	7
シーチキンフレークオイル不使用	8
<b>ナレギ</b> の ・・・ ビ	
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 7年12月22日月曜日

Aコース 令和 7年12月23日火曜日

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
大根と生揚げのみそ汁 かつおだしパック	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	20
生揚げ	15
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
TT	
豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	40
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	25
<u>人参</u>	10
ごぼう(洗い)	10
しらたき	15
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ 冷凍グリンピース	3.5 4
「一	4
L	

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
オニオンスープ	
玉ねぎ	25
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
コーン	15
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
コンソメ・ヘルシーファーム	1.7
パセリチップ	0.03
水	150
11	
サーモンのバジル焼き	00
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	
<u>テインに一ンス</u> 炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間(皮付)	10
赤ワイン	1
<u></u>	25
	10
<u> </u>	20
トマト缶詰 ダイス	10
トマトケチャップ	5
コンソメ・ヘルシーファール	0.75
コンソメ・ヘルシーファーム 中濃ソース	3
<u>・ 下版ノーハーーーー</u> 食塩	0.05
	0.01
,50 H = 000 /	5.51