

Aコース

Aコース
令和8年2月2日月曜日

Aコース
令和8年2月3日火曜日

Aコース
令和8年2月4日水曜日

Aコース
令和8年2月5日木曜日

Aコース
令和8年2月6日金曜日

明細立表

Aコース

Aコース
令和 8年 2月 9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
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	12.8
顆粒和風だし・ヘルシーフーム	0.6
鶏肉のレモン煮	
鶏むね切り身(皮付) 40g	40
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	7
油	2.8
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
白菜のうま煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	10
人参	7
玉ねぎ	10
干しいたけ スライス	0.5
たけのこ水煮缶	7
はくさい	45
おろししょうが	0.2
三温糖	0.8
こいくちしょうゆ	2
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.6
でん粉(片栗粉)	1
ごま油	0.3

Aコース
令和 8年 2月10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)	
無塩せきベーコン(短冊切り)	12
玉ねぎ	15
人参	10
冷凍あさり	15
コンソメ・ヘルシーフーム	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	0.02
ハムカツ	
無塩せきハム(ハムカツ用)	40
薄力粉 1等	14
水	14.7
パン粉	12
油	4.2
ABCサラダ	
マカロニ(アルファベット)	4
コーン	6
人参	3
キャベツ	25
パックソース	
パックソース(中濃)	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
プリン(卵乳不使用)	
プリン	40

Aコース
令和 8年 2月12日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ジョア	
ジョア(マスカット)	125
チゲスープ	
かつおだしパック	0.8
大根	15
玉ねぎ	10
はくさい	20
はくさい キムチ	10
カットしめじ	5
すけそうだら 角切り	20
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1
麦みそ・ヤマキ	4
米みそ・中沢	3
にら	5
ヤンニヨムチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	7
マカロニ(アルファベット)	4
コーン	6
人参	3
キャベツ	25
パックソース	
パックソース(中濃)	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
プリン(卵乳不使用)	
プリン	40
タンミヨンサラダ	
カットはるさめ	5
人参	7
キャベツ	25
きゅうり	7
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Aコース
令和 8年 2月13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
かき玉うどん(卵)	
かつおだしパック	2
鶏もも小間(皮無)	20
人参	12
干しいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	13.5
本みりん	0.5
食塩	0.25
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結金卵	20
麦みそ・ヤマキ	8
冷凍ほうれん草	8
のり塩ポテト②	
ポテトてんぷら 25g × 2	50
食塩	0.1
あおのり	0.01
油	2.4
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	
米みそ・中沢	0.1
豆板醤	0.1
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.45
合成清酒(料理酒)	1
水	4.5
タンミヨンサラダ	
カットはるさめ	5
人参	7
キャベツ	25
きゅうり	7
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Aコース
令和 8年 2月16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
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・ヘルシーフーム	1
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
カットはるさめ	3
冷凍ほうれん草	8
コーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい18g × 2	36
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.6
豆板醤	0.25
豚もも(小間切れ)	15
合成清酒(料理酒)	0.83
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	6
干しいたけ スライス	0.2
たけのこ水煮缶	10
ねぎ	10
三温糖	0.4
甜麵醤	3.5
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	1.3
でん粉(片栗粉)	0.7
冷凍厚揚げ	40
ごま油	0.3

Aコース

Aコース
令和8年2月17日火曜日

Aコース
令和8年2月18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
中華スープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	8
人参	10
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーフーム	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	10
水	153
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
四川風麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.2
豚ひき肉	25
おろしにんにく	0.3
おろししょうが	0.3
人参	6
たけのこ水煮缶	4
ねぎ	15
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	2
甜麵醤	4
豆板醤	0.43
さんしょう	0.02
冷凍豆腐ダイスカット	40
ごま油	0.2
水	12
でん粉(片栗粉)	1

Aコース
令和8年2月19日木曜日

Aコース
令和8年2月20日金曜日

Aコース
令和8年2月24日火曜日

Aコース

明 細 獻 立 表

Aコース
令和8年2月25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
根菜のみぞ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	10
れんこん水煮	10
じゃがいも	15
ねぎ	10
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	12.8
水	150
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4
水	4.62
パン粉	4.8
油	4
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
和風きのこスパゲティ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	0.1
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	10
カットしめじ	4
カットエリンギ	10
冷凍ほうれんそう	3
こいくちしょうゆ	1.7
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
顆粒和風だし・ヘルシーフーム	0.1
スパゲティ(ハーフ)	12
炒め油(サラダ油)	0.25
食塩	0.25

Aコース
令和8年2月26日木曜日

Aコース
令和8年2月27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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.15
顆粒和風だし・ヘルシーフーム	0.7
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
人参	8
玉ねぎ	7
カットしめじ	10
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	5
合成清酒(料理酒)	0.8
本みりん	1
こいくちしようゆ	12
食塩	0.32
にら	5
水	167
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
ほうれん草とひじきのサラダ	
ひじき	0.6
人参	3
冷凍ほうれん草	23
きゅうり	10
シーチキンフレークオイル不使用	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5