

Aコース

明細献立表

Aコース
令和8年6月1日月曜日

Aコース
令和8年6月2日火曜日

Aコース
令和8年6月3日水曜日

Aコース
令和8年6月4日木曜日

Aコース
令和8年6月5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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
もずくスープ	
人参	10
コーン	5.5
オクラ(冷凍)	5.5
カットえのき	7
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
もずく(冷凍)	15
揚げコーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい 18×2	36
でん粉(片栗粉)	0.2
油	3
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	10
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
サイダーゼリー	
サイダーゼリー 30g	30

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
フィッシュボールスープ	
玉ねぎ	15
人参	5
キャベツ	20
フィッシュボール	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	5
チキンナゲット②	
チキンナゲット 20g×2	40
油	2.8
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
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
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・高橋	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
いちごジャム	
いちごジャム 15g	15

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
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
トマト缶詰 ダイス	20
ハヤシブレーク(ハウス)	19
オムレツ(卵)	
プレーンオムレツ 40g	40
カラフルサラダ	
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	18
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	7
玉ねぎ	12
コーン	5
冷凍豆腐ダイスカット	18
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
チンゲンサイ	10
さばのピリ辛照り焼き	
さば切り身 40g	40
合成清酒(料理酒)	0.8
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.8
とうがらし	0.01
いりごま(白)	0.8
ごま油	0.2
ねぎ	3
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	22
でん粉(片栗粉)	1.1
ごま油	0.3

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)	20
人参	10
カットえのき	8
ねぎ	5
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
大豆かき揚げ	
大豆かき揚げ 40g	40
油	3.5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	23
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

Aコース

明細献立表

Aコース
令和8年6月15日月曜日

Aコース
令和8年6月16日火曜日

Aコース
令和8年6月17日水曜日

Aコース
令和8年6月18日木曜日

Aコース
令和8年6月19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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
肉団子のスープ	
人参	5
華味鶏つくね	27.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.8
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	5
えびかつ(甲殻類)	
えびかつ 40g	40
油	2.8
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
三温糖	0.4
甜麺醤	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
生揚げ	40
ごま油	0.3

料理名/食品名	分量
パンパン	
パンパン(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)	5
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
タンドリーチキン	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
カレー粉	0.5
おろしにんにく	0.1
トマトケチャップ	4.7
ウスターソース	1.7
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6.8
マカロニサラダ	
マカロニ(ツイスト)	6
コーン	6
人参	3
キャベツ	25
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
乾武オフロ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	5
なめこ	10
冷凍豆腐ダースカット	20
米みそ・中沢	10
豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	1
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
人参	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	3.5
冷凍グリーンピース	4
上里アスパラガスサラダ	
キャベツ	33
アスパラガス	5
きゅうり	10
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
わかめスープ	
人参	10
カットえのき	10
コーン	7
ねぎ	5
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
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
チヂミ	
チヂミ 40g	40
油	3
穀物酢	1.2
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.6
ごま油	0.16
ビビンバの具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豆板醤	0.06
豚ひき肉	27
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5.8
三温糖	2
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
冷凍ほうれん草	10
もやし	33
オイスターソース	0.7
いりごま(白)	1
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
本庄なすの肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	15
なす	10
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	5
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.6
ミニきなこ揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	3
きな粉	3.5
グラニュー糖	5
食塩	0.04
本庄きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

