

Bコース
平成29年12月15日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	7
大根(上里)	18
ごぼう(洗い)	7
ねぎ(本庄)	10
切りこんにやく	8
冷凍カット油揚げ	5
冷凍こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
あじフライ	
あじフライ	40
油	2.8
ひじきのそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
おろししょうが	0.4
鶏ひき肉	15
ほしひじき	0.7
人参	15
むぎ枝豆 冷凍	2
こいくちしょうゆ	1.6
本みりん	0.8
三温糖	1.2
合成清酒(料理酒)	0.4
かつおだしパック	2
水	4.6
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Bコース
平成29年12月18日月曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ちゃんぽん麺	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
人参	5
キャベツ	20
コーン	7
さつま揚げ(卵白抜)	5
沖あみなると	5
イカ短冊	12
冷凍あさり	11
合成清酒(料理酒)	0.5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.7
塩ラーメンスープ・シャンファン	6
食塩	0.55
混合こしょう	0.02
春巻き	
春巻き	40
油	2.8
水菜と小松菜のサラダ	
こまつな	30
水菜(上里)	15
もやし	10
茹で塩	0.5
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	5

Bコース
平成29年12月19日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
はくさい(上里)	30
冷凍カット油揚げ	8
カットえのき	7
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
ぶりの津軽焼き	
ぶりの津軽漬け	40
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
乱切りごぼう	9
人参	15
三角こんにやく	15
たけのこ水煮缶 一斗缶	7
干しいたけ スライス	0.7
三温糖	2.5
本みりん	1
かつおだしパック	0.5
こいくちしょうゆ	4.8
さといも乱切り(チルド)	22
冷凍カットいんげん	5
水	5

Bコース
平成29年12月20日水曜日

料理名/食品名	分量
はちみつパン(減量)	
はちみつパン(30~50g)	30
はちみつパン(30~50g)	30
はちみつパン(30~50g)	30
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
本庄レタスとえびのスープ	
じゃがいも	20
人参	7
玉ねぎ	10
冷凍むきえび	10
コーン	8
食塩	0.9
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1
こいくちしょうゆ	0.1
冷凍豆腐ダイスカット	15
レタス(本庄)	10
フライドチキン	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	50
サラダスパイス	1
赤ワイン	3
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
でん粉(片栗粉)	9
油	4.6
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(短冊切り)	10
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲッティ(ハーフ)	15
炒め油(サラダ油)	0.25
茹で塩	0.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

Bコース
平成29年12月21日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(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
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
じゃがいも	40
冷凍グリーンピース	2
ウスターソース	2
混合こしょう	0.02
三温糖	0.3
ハヤシルウ(日糧)	5
ハヤシフレーク(ハウス)	14
星のオムレツ	
星形プレーンオムレツ	25
ポパイサラダ	
冷凍ほうれん草	25
人参	5
キャベツ	10
コーン	5
茹で塩	0.5
シーチキンオイル無添加	10
イタリアンドレッシング(クラス)	
イタリアンドレッシング(クラス)	5
クリスマスデザート	
サンタの小箱(チョコケーキ)	18