

Bコーズ
令和元年 9月 3日火曜日

[illegible]

Bコース
令和元年 9月10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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人參	10
玉ねぎ	20
コーン	5
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
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	0.8
チンゲンサイ	20
子持ちししゃもフリッター	
子持ちししゃもフリッター	20
油	1.4
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
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
人參	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5.8
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
豆板醤	0.06
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)	

明細献立表

Bコース
令和元年 9月11日水曜日

料理名／食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	45
ソフトフランスパン (50g)	45
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
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	0.3
ほうれん草オムレツ	
ほうれん草オムレツ	40
パブリカサラダ	
キャベツ	40
冷凍ほうれん草	12
赤パブリカ(冷凍)	3
黄パブリカ(冷凍)	3
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ	5
ジャム	
イチゴジャム	15

Bコース
令和元年 9月12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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アジトミルクPLL	150
お月見汁	
かつおだしパック	2
鶏もも(小間切れ)	10
人参	8
沖あみなと	5
カットしめじ	5
白玉団子	35
ねぎ	5
こまつな	10
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
食塩	0.5
さんまのかば焼き	
さんま鰯粉付(尾無し)	40
油	2.8
三温糖	4
こいくちしょうゆ	5
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	0.7
水	3
おろししょうが	0.7
里芋のそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	18
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	13
さといも乱切り(チルド)	45
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.5
水	1.5
冷凍グリーンピース	5

Bコース
令和元年 9月13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
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)	14.3
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.7
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	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	8

Bコース
令和元年 9月17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
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
冷凍カット油揚げ	7
さといもスライス(チルド)	30
さつまいも	30
麦みそ・ヤマキ	5.6
米みそ・中沢	5.6
冷凍ほうれん草	10
いりごま(白)	1
鮭のペロリ焼き	
さけ切り身	40
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	0.5
合成清酒(料理酒)	4.5
麦みそ・ヤマキ	5
三温糖	2
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	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	1.5
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	4.5

Bコース
令和元年 9月18日水曜日

料理名／食品名	分量
ラグビーボールパン	
ラグビーボールパン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	5
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	10
じゃがいも	30
冷凍クリームコーン	22
シチューの素	8
調理用牛乳	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
パセリ	0.5
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ	60
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.24
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	0.26
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ひじき	1
キャベツ	35
人参	5
サラダこんにゃく	5
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ	5
シークワーサーゼリー	
シークワーサーゼリー	50

Bコーズ
令和元年 9月26日木曜日

[illegible]

Bコース
令和元年 9月27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
かきたま汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
糸みつば	2
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身	40
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	4.5
合成清酒(料理酒)	5.8
麦みそ・ヤマキ	7
ねぎ	3
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ひじき	1.3
人参	7
しらたき	13
干しいたけ スライス	1
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	2.5
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

Bコース
令和元年 9月30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
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	10
おろしにんにく	0.4
おろししょうが	0.4
人参	10
もやし	20
ねぎ	10
キャベツ	15
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
食塩	1.8
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.2
冷凍にら	5
ウインナードッグ	
フランクソーセージ	30
ホットケーキミックス	10
水	10
油	3
水菜のサラダ	
水菜	10
人参	5
キャベツ	25
大根	15
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	5