

Bコース  
令和元年11月 8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  |
|                   |      |
| つみっこ              |      |
| かつおだしパック          | 2    |
| 炒め油(サラダ油)         | 0.5  |
| 豚もも(小間切れ)         | 15   |
| 人参                | 10   |
| 大根                | 10   |
| ごぼう(洗い)           | 7    |
| ねぎ                | 10   |
| 冷凍すいとん            | 35   |
| こいくちしょうゆ          | 7    |
| 冷凍こまつな            | 5    |
|                   |      |
| さわらの西京焼き          |      |
| さわらの西京焼き          | 40   |
|                   |      |
| 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    |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |

## 明細献立表

Bコース  
令和元年11月18日月曜日

[illegible]

## 明細献立表

Bコース  
令和元年11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  |
|                  |      |
| 小松菜のみそ汁          |      |
| かつおだしパック         | 2    |
| 人参               | 10   |
| 大根               | 20   |
| カットえのき           | 10   |
| こまつな             | 10   |
| 米みそ・中沢           | 5.5  |
| 麦みそ・ヤマキ          | 5.5  |
|                  |      |
| 五目厚焼き玉子          |      |
| 五目厚焼きたまご         | 40   |
|                  |      |
| ソイ丼の具            |      |
| ベーコン(短冊切り)       | 5    |
| 豚ひき肉             | 12   |
| レバーそぼろレトル        | 3    |
| 人参               | 12   |
| カレー粉             | 0.3  |
| ゆで大豆(ドライパック)     | 15   |
| 国産大豆(クラッシュ)      | 10   |
| カレールウ・日糧         | 2.2  |
| 水                | 7.5  |
| こいくちしょうゆ         | 5    |
| 本みりん             | 3    |
| 合成清酒(料理酒)        | 3    |
| 三温糖              | 3.2  |
| 冷凍にら             | 2    |
|                  |      |
|                  |      |

Bコース  
令和元年11月20日水曜日

| 料理名／食品名            | 分量   |
|--------------------|------|
| 黒パン(乳)             |      |
| 黒パン(1個取)(40g)      | 50   |
| 黒パン(1個取)(50g)      | 50   |
| 黒パン(1個取)(60g)      | 50   |
|                    |      |
| 飲むヨーグルト            |      |
| 飲むヨーグルト/アジミルクPLUS( | 150  |
|                    |      |
| ミネストローネ            |      |
| ベーコン(短冊切り)         | 10   |
| セロリー               | 0.5  |
| ローレル(粉末)           | 0.01 |
| おろしにんにく            | 0.3  |
| 玉ねぎ                | 20   |
| 人参                 | 10   |
| じゃがいも              | 20   |
| キャベツ               | 20   |
| トマトピューレー           | 4    |
| トマト缶詰 ダイス          | 14   |
| トマトケチャップ           | 3    |
| 三温糖                | 0.3  |
| 食塩                 | 0.5  |
| コンソメ・ヘルシーファーム      | 1    |
| 混合こしょう             | 0.02 |
| マカロニ(シエル)          | 3    |
|                    |      |
| コロッケ               |      |
| 野菜コロッケ             | 50   |
| 油                  | 3.5  |
|                    |      |
| キャベツと人参のサラダ        |      |
| キャベツ               | 35   |
| 人参                 | 8    |
| シーチキンオイル無添加チャング    | 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     | 5    |
|                    |      |
|                    |      |

Bコース  
令和元年11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  |
|                  |      |
| 彩の恵み汁            |      |
| かつおだしパック         | 2    |
| 人参               | 8    |
| さつまいも            | 15   |
| さといもスライス(チルド)    | 10   |
| はくさい             | 15   |
| 冷凍こまつな           | 10   |
| 冷凍豆腐ダイスカット       | 15   |
| 米みそ・中沢           | 5.5  |
| 麦みそ・ヤマキ          | 5.5  |
| ねぎ               | 8    |
|                  |      |
| 鮭のレモン風味焼き        |      |
| さけ切り身(1%塩分)      | 40   |
| 本みりん             | 0.8  |
| こいくちしょうゆ         | 3.5  |
| レモン 果汁           | 3.2  |
|                  |      |
| ほうれん草とひじきのサラダ    |      |
| 人参               | 5    |
| ひじき              | 0.7  |
| ほうれん草            | 15   |
| キャベツ             | 20   |
|                  |      |
| 和風ドレッシング(クラス)    |      |
| 和風ドレッシング(クラス)    | 5    |
|                  |      |
| ふりかけ(野菜)         |      |
| 野菜ふりかけ           | 2.5  |

Bコース  
令和元年11月22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  |
|                  |      |
| わかめスープ           |      |
| 鶏むね(小間切れ)        | 10   |
| 人参               | 10   |
| ねぎ               | 10   |
| 中華スープの素・ヘルシーファ   | 1    |
| 食塩               | 0.5  |
| 混合こしょう           | 0.02 |
| 合成清酒(料理酒)        | 1    |
| こいくちしょうゆ         | 2    |
| カットわかめ           | 0.5  |
| いりごま(白)          | 1    |
|                  |      |
| えびしゅうまい②         |      |
| えびしゅうまい(18g)     | 36   |
|                  |      |
| 豚キムチ             |      |
| ごま油              | 0.6  |
| 豚もも(小間切れ)        | 20   |
| おろししょうが          | 0.4  |
| おろしにんにく          | 0.4  |
| 合成清酒(料理酒)        | 1    |
| 玉ねぎ              | 20   |
| はくさい             | 25   |
| はくさい キムチ         | 15   |
| 三温糖              | 1    |
| こいくちしょうゆ         | 0.6  |
| 冷凍にら             | 5    |
| いりごま(白)          | 0.4  |
|                  |      |
|                  |      |

Bコース  
令和元年11月25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  |
|                  |      |
| ごまみそラーメン         |      |
| ごま油              | 0.5  |
| 豚ひき肉             | 20   |
| おろししょうが          | 0.7  |
| おろしにんにく          | 0.7  |
| 混合こしょう           | 0.02 |
| 人参               | 10   |
| もやし              | 20   |
| コーン              | 10   |
| ねぎ               | 10   |
| 味噌ラーメンスープの素      | 6    |
| 米みそ・中沢           | 13   |
| 冷凍にら             | 7    |
| いりごま(白)          | 1    |
| とうがらし            | 0.01 |
|                  |      |
| 春巻き              |      |
| 春巻き              | 40   |
| 油                | 2.8  |
|                  |      |
| 小松菜サラダ           |      |
| こまつな             | 25   |
| キャベツ             | 20   |
| 人参               | 10   |
|                  |      |
| 中華ドレッシング(クラス)    |      |
| 中華ドレッシング(クラス)    | 5    |
|                  |      |
|                  |      |

## 明細献立表

Bコース  
令和元年11月26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  |
|                  |      |
| 本庄ちゃんこ鍋          |      |
| 華味鶏つくねN          | 35   |
| 人参               | 5    |
| 大根               | 20   |
| はくさい             | 20   |
| 冷凍カット油揚げ         | 10   |
| ねぎ               | 10   |
| 冷凍ほうれん草          | 10   |
| こいくちしょうゆ         | 6.4  |
| 食塩               | 0.5  |
| 中華スープの素・ヘルシーファ   | 1    |
|                  |      |
| 本庄美人ネギの鯖みそ焼き     |      |
| 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    |
|                  |      |
| 上州きんぴら           |      |
| 炒め油(サラダ油)        | 0.5  |
| 千切りごぼう           | 23   |
| 人参               | 10   |
| 切りこんにゃく          | 7    |
| 三温糖              | 1.8  |
| 本みりん             | 0.7  |
| こいくちしょうゆ         | 3    |
| 冷凍カットいんげん        | 3    |
| いりごま(白)          | 0.5  |
| とうがらし            | 0.01 |
| ごま油              | 0.2  |

Bコース  
令和元年11月27日水曜日

| 料理名／食品名          | 分量   |
|------------------|------|
| 子どもパンスライス(乳)     |      |
| 子供パンスライス(40g)    | 50   |
| 子供パンスライス(50g)    | 50   |
| 子供パンスライス(60g)    | 50   |
|                  |      |
| 牛乳               |      |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206  |
|                  |      |
| ABCスープ           |      |
| ベーコン(短冊切り)       | 6    |
| 玉ねぎ              | 15   |
| 人参               | 8    |
| じゃがいも            | 15   |
| キャベツ             | 25   |
| マカロニ(アルファベット)    | 5.5  |
| コンソメ・ヘルシーファーム    | 1    |
| 食塩               | 0.9  |
| 混合こしょう           | 0.03 |
|                  |      |
| 照り焼きハンバーグ        |      |
| ハンバーグ            | 60   |
| おろしにんにく          | 0.1  |
| おろししょうが          | 0.1  |
| こいくちしょうゆ         | 7    |
| 本みりん             | 4    |
| 三温糖              | 3    |
| でん粉(片栗粉)         | 0.6  |
| 水                | 13   |
|                  |      |
| まめまめサラダ          |      |
| むき枝豆 冷凍          | 8    |
| ゆで大豆(ドライパック)     | 6    |
| ゆで金時豆(ドライパック)    | 4    |
| 人参               | 5    |
| キャベツ             | 30   |
|                  |      |
| ごまドレッシング(クラス)    |      |
| ごまドレッシング(クラス)(20 | 5    |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |

Bコース  
令和元年11月28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  |
|                  |      |
| あさりと生揚げのみそ汁      |      |
| かつおだしパック         | 2    |
| 人参               | 15   |
| カットえのき           | 10   |
| 冷凍あさり            | 15   |
| 生揚げ              | 15   |
| ねぎ               | 15   |
| 冷凍ほうれん草          | 10   |
| 米みそ・中沢           | 5.5  |
| 麦みそ・ヤマキ          | 5.5  |
|                  |      |
| メンチカツ            |      |
| メンチカツ            | 50   |
| 油                | 3.5  |
|                  |      |
| 青菜とじゃこの炒め物       |      |
| ごま油              | 0.5  |
| ちりめんじゃこ          | 4    |
| コーン              | 7    |
| キャベツ             | 20   |
| 冷凍こまつな           | 25   |
| 本みりん             | 1    |
| こいくちしょうゆ         | 1.5  |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |

Bコース  
令和元年11月29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  |
|                  |      |
| おふくろ汁            |      |
| かつおだしパック         | 2    |
| 人参               | 10   |
| ねぎ               | 20   |
| なめこ              | 10   |
| 冷凍豆腐ダイスカット       | 20   |
| 米みそ・中沢           | 10   |
|                  |      |
| 鶏肉のごま風味焼き        |      |
| 鶏もも切り身(皮付)       | 50   |
| いりごま(白)          | 2    |
| 合成清酒(料理酒)        | 3    |
| 本みりん             | 2.5  |
| こいくちしょうゆ         | 3.5  |
| おろしにんにく          | 0.3  |
| 混合こしょう           | 0.02 |
|                  |      |
| さといものそぼろ煮        |      |
| 炒め油(サラダ油)        | 0.5  |
| 鶏ひき肉             | 12   |
| 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        | 1    |
|                  |      |
| カットりんご           |      |
| カットりんご           | 40   |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |