

明細献立表

Bコース
令和2年3月2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(5mm)	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
にらまんじゅう①②	1~3年1個 4~6年2個
にらまんじゅう(25g)	25
春雨サラダ	
春雨(サラダ用)	4
人参	7
キャベツ	30
きゅうり	7
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	5

Bコース
令和2年3月3日火曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
菜の花のすまし汁	
かつおだしパック	3
人参	8
カットわかめ	0.2
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	6
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.7
えのきたけ	5
冷凍豆腐ダイスカット	25
なばな(冷凍)	15
きびなごフライ②	
きびなごカリカリフライ(10)	20
油	2
ちらし寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	8
合成清酒(料理酒)	1
人参	10
れんこん	10
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	1.5
冷凍カット油揚げ	8
カットかんぴょう 乾	2
三温糖	3.8
こいくちしょうゆ	4.5
水	8
ひながし	
ひなあられ	10

Bコース
令和2年3月4日水曜日

料理名/食品名	分量
バターロール(乳・卵)	
バターロール(40g)	50
バターロール(50g)	50
バターロール(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
スープスパゲティ	
ベーコン(短冊切り)	7
おろしにんにく	0.3
キャベツ	20
人参	5
玉ねぎ	12
カットしめじ	7
冷凍こまつな	10
スパゲティ(ハーフ)	15
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
水	124
チキンチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無)	50
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.7
混合こしょう	0.04
オリーブ油	2
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	8
パン粉	1.5
紙カップ(丸型)	1
配缶時使用シート	1
カリフラワーの煮込み	
冷凍カリフラワー	50
玉ねぎ	28
おろしにんにく	0.5
食塩	0.35
混合こしょう	0.02
コンソメ・ヘルシーファーム	1
薄力粉1等	0.38
炒め油(サラダ油)	0.7
トマトペースト	2.52
水	8.5

Bコース
令和2年3月5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
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)	25
さつまいも	25
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
鯖の香味焼き	
さば切り身	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
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	1.5
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2年3月6日金曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
ジョア マスカット(乳)	
ジョア マスカット	125
中央健康みそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	20
ごぼう(洗い)	7
生揚げ	15
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍ほうれん草	10
カットわかめ	0.5
鶏肉の塩唐揚げ	
鶏むね切り身(皮無)	50
食塩	0.42
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	1
液体塩こうじ	0.4
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.15
フルーツカクテル	
フルーツミックス	55
カクテルゼリー	25

明細献立表

Bコース
令和 2年 3月 9日 月曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
田舎風うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	7
ごぼう(洗い)	7
大根	10
カットまいたけ	7
ねぎ	10
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	5
こいくちしょうゆ	17
本みりん	0.5
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
ちくわ天	
焼ちくわ	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.12
水	9.5
油	2.8
ごま和え	
人参	5
もやし	15
キャベツ	15
こまつな	10
いりごま(白)	3
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.8

Bコース
令和 2年 3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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
カットえのき	10
さといもスライス(チルド)	20
生揚げ	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
こまつな	15
さわらの春色焼き	
さわらの春色焼き	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
さつま揚げ(卵白抜)	7
三温糖	2
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3
ヨーグルト	
ヨーグルト・コアコアプラス	50

Bコース
令和 2年 3月 11日 水曜日

料理名/食品名	分量
ナン	
ナン(50g)	70
ナン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	15
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	5
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚ひき肉	35
国産大豆(クラッシュ)	5
カレー粉	0.2
混合こしょう	0.02
おろししょうが	0.8
おろしにんにく	0.8
赤ワイン	2
レバーそぼろレトル	5.4
玉ねぎ	36
人参	18
冷凍グリーンピース	4
トマトケチャップ	10
中濃ソース	1
こいくちしょうゆ	1
こくまろカレーフレーク [®] ロブレソ	5
食塩	0.1
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20)	5
コーヒーメーカー	
コーヒー牛乳の素	12.5

Bコース
令和 2年 3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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
みそけんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう(洗い)	6
大根	20
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
米みそ・中沢	8
こいくちしょうゆ	2
鶏のたれカツ	
鶏むね切り身(皮無)	50
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
水菜のお浸し	
こまつな	10
もやし	30
水菜	12
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Bコース
令和 2年 3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
わかめスープ	
人参	10
ねぎ	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
中華スープの素・ヘルシーファ	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
チンゲンサイ	10
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい(18g)	36
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
豚もも(千切り)	35
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	2.4
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)	1
カットはるか	
カットはるか	40

Bコース
令和 2年 3月25日水曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス(40g)	50
コッペパン縦スライス(50g)	50
コッペパン縦スライス(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
中華風かき玉スープ	
ベーコン(短冊切り)	10
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	10
冷凍クリームコーン	15
中華スープの素・ヘルシーファ	1
食塩	0.4
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	1
殺菌加工液卵	10
パセリチップ	0.06
いかナゲット①②	1~3年 1個 4~6年 2個
いかナゲット	40
油	2.8
ソース焼きそば	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	8
玉ねぎ	13
キャベツ	25
もやし	10
中華スープの素・ヘルシーファ	0.1
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
ウスターソース	4
焼きそばソース	5
あおのり	0.1
蒸し中華めん(焼きそば用)	33