

(料理可食量より)

明細献立表

Bコース（上里町）
令和 2年 6月11日木曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月12日金曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月15日月曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月16日火曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月17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/250ml) (200r)	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
ウインナーのイタリアンソース②	
ウインナー 20g/30g (20g)	40
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	10
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	10
トマトケチャップ	8
赤ワイン	0.5
三温糖	0.5
マスタード(あらびき)	1.2
パセリ	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
いちごジャム	
イチゴジャム・カセイ (15g)	15
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラス)	5

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/250ml) (200r)	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
赤ワイン	1
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
トマト缶詰 ダイス	20
ハヤシプレーク(ハウス)	19
チキンナゲット②	
FM チキンナゲット (20g)	40
油	2.8
上里小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
ごまつな	20
コーン	10
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

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/250ml) (200r)	206
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	1
豚ひき肉	23
人参	20
玉ねぎ	38
干しいたけ スライス	1
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	6.2
本みりん	1.4
米みそ・中沢	8.9
甜麺醤	7.4
豆板醤	0.45
穀物酢	0.7
合成清酒(料理酒)	0.7
でん粉(片栗粉)	5
肉野菜しゅうまい②	
野菜入り肉しゅうまい (18)	36
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング・リケン 20	5

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/250ml) (200r)	206
わかめスープ	
人参	10
ねぎ	10
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
チンゲンサイ	10
きびなごカリカリフライ②	
きびなごカリカリフライ (10)	20
油	2
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
アセロラゼリー	
アセロラゼリー-Fe	50

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
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	206
肉団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	20
ミートボールFe.MCC	30
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍ごまつな	12
ペッペアラビアーダ	
マカロニ(ペンネ)	10
茹で塩	0.6
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(短冊切り)	10
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	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
豆板醤	0.03
パセリ	0.6
上里とうもろこし	
とうもろこし(生)	40
お米のケーキ	
お米のケーキ	35

(料理可食量より)

明細献立表

Bコース（上里町）
令和 2年 6月25日木曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月26日金曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月29日月曜日

Bコース（上里町）
令和 2年 6月30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/250ml)(200r)	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	15
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	10
切りこんにゃく	10
冷凍カット油揚げ	7
冷凍こまつな	12
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
鮭の塩焼き	
さけ塩焼き	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
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

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/250ml)(200r)	206
上里水菜のすまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐アイスカット	20
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.85
水菜	15
カットわかめ	0.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご(40g)	40
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.5
おろししょうが	0.4
ピーマン	7
すこやかふりかけ(かつお)	
すこやかふりかけかつお	2

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/250ml)(200r)	206
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	15
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
にら	5
春巻き(鉄腕)	
春巻き・鉄腕(40g)	40
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	50
やわらか杏仁豆腐Fe	30

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/250ml)(200r)	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
冷凍カット油揚げ	7
なす	15
冷凍こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじフリッター②	
あじフリッター(卵なし)(20)	40
油	2.8
生揚げの五目煮	
キャベツ	25
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2