

Bコース
令和3年9月21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)	206
大根とあさりのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	30
冷凍あさり	10
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.3
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(40g)	40
麻婆茄子	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
ねぎ	8
人参	5
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	0.5
水	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
冷凍豆腐ダイスカット	20
なす	30
にら	2
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Bコース
令和3年9月22日水曜日

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
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)	206
お月見スープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(小間切れ)	12
玉ねぎ	15
人参	8
キャベツ	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1
白玉団子	35
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
うさぎのハンバーグ	
うさぎのハンバーグ(60g)	60
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	40
クルトン	2
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	5
パquetteチャップ	
パquetteマトケチャップ	10

Bコース
令和3年9月24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)	206
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	40
人参	7
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
カレーコロッケ	
カレーコロッケ60g	60
油	4.2
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	5
キャベツ	25
冷凍こまつな	30
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
いりごま(白)	1

Bコース
令和3年9月27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)	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・ヘルシーファーム	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
ウインナーの香味揚げ	
ウインナー30g	30
薄力粉1等	8.3
あおのり	0.17
カレー粉	0.08
油	3.6
アスパラガスと豆のサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ゆで大豆(ドライパック)	5
ゆで金時豆(ドライパック)	1
キャベツ	20
アスパラガス	15
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング	5

Bコース
令和3年9月28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)	206
キムチトッポギスープ	
鶏もも(小間切れ)	15
人参	10
玉ねぎ	10
もやし	15
はくさいキムチ	15
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2
合成清酒(料理酒)	0.5
混合こしょう	0.2
甜麺醤	1.7
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
トッポギ	20
殺菌加工液卵	12
でん粉(片栗粉)	0.5
かんぱちのおろしソース	
かんぱちの照り焼き 50g	50
大根	12
三温糖	0.5
本みりん	1
穀物酢	1.5
こいくちしょうゆ	4
おろしにんにく	0.1
とうがらし	0.01
水	3
ナムル	
冷凍ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング	5

