

Bコース

明細献立表

Bコース
令和5年10月17日火曜日

Bコース
令和5年10月18日水曜日

Bコース
令和5年10月19日木曜日

Bコース
令和5年10月20日金曜日

Bコース
令和5年10月23日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍カット油揚げ	8
冷凍豆腐(アイスカット)	15
カットえのき	10
冷凍こまつな	10
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
水	175
さばの塩麹焼き	
さば塩麹漬 40g	40
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.25
鶏もも小間(皮付)	30
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	1
人参	5
大根	50
三温糖	1.3
本みりん	2
こいくちしょうゆ	4.8
でん粉(片栗粉)	0.4
水	0.1

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
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
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	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	0.25
パセリチップ	0.03
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	10
ねぎ	13
短冊こんにゃく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
さといもコロッケ	
さといもコロッケ(50g)	50
油	3.5
豚キムチ	
炒め油(サラダ油)	0.6
豚もも(小間切れ)	22
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
キャベツ	25
はくさいキムチ	15
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.6
にら	5
いりごま(白)	0.4
カトリンご	
カトリンご 40g	40

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7
カットえのき	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.5
カレー風味かつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.1
カレー粉	0.1
合成清酒(料理酒)	1
薄力粉 1等	6
水	10
パン粉	10
油	6
こいくちしょうゆ	6
三温糖	5
本みりん	0.2
カレー粉	0.15
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.02
水	7
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ちゃんぽん麺	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
もやし	10
キャベツ	10
コーン	8
さつま揚げ(卵白抜)	5
おきあみ姫なると	5
いか短冊	10
冷凍あさり	10
合成清酒(料理酒)	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
チャンボンスープの素	11.54
食塩	0.14
混合こしょう	0.02
水	159
きのこしょうまい②	
きのこしょうまい 18g×2	36
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	20
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	5

Bコース

明細献立表

Bコース
令和5年10月24日火曜日Bコース
令和5年10月25日水曜日Bコース
令和5年10月26日木曜日Bコース
令和5年10月27日金曜日Bコース
令和5年10月30日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
切干大根スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	12
もやし	7
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.55
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
ビビンバの具	
ごま油	0.45
豆板醤	0.06
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
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
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

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
秋の味覚シチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
白ワイン	2
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	20
人参	7
カットしめじ	8
カットエリンギ	5
さつまいも	40
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	15
シチューの素	13
ローストチキン	
鶏むね切り身(皮無)	40g 40
食塩	0.16
混合こしょう	0.01
赤ワイン	2.5
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.42
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	3.7
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	
フレンチドレッシング	8

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
白身魚の南蛮漬	
たら澱粉付き 40g	40
油	3.5
おろししょうが	0.5
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	3.5
穀物酢	3.5
ねぎ	5.5
とうがらし	0.01
水	10
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	10
人参	7
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
冷凍豆腐ダイスカット	15
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	1
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
カットはるさめ	3
冷凍こまつな	10
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう 25g×2	50
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	25
でん粉(片栗粉)	1.1

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
きのこうどん	
豚もも(小間切れ)	7
人参	5
干しいたけ スライス	1
カットしめじ	10
カットまいたけ	6
なめこ	6
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
かつおだしパック	2
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
ウインナードッグ	
フランクソーセージ 30g	30
ホットケーキミックス	8.7
水	7.4
油	3
ブロッコリーサラダ	
人参	5
冷凍ブロッコリー	40
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

