Bコース 令和 6年 8月29日木曜日

料理名/食品名 分量 ごはん(精白米) 80 精白米(80g) 精白米(強化米) 0.25 牛乳 牛乳 (200ml) 206 小松菜のみそ汁 かつおだしパック 2 人参 10 カットしめじ 冷凍豆腐ダイスカット 10 15 こまつな 米みそ・中沢 5.5 麦みそ・ヤマキ 5.5 鶏肉の照り焼き 鶏もも切り身(皮付)60g 60 おろししょうが 0.3 こいくちしょうゆ 本みりん 合成清酒(料理酒) じゃがいものトマト煮 炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) 0.7 20 おろしにんにく 0.5 合成清酒(料理酒) 0.5 5 人参 玉ねぎ 15 じゃがいも 50 トマト缶詰 ダイス 23 <u>赤</u>ワイン 三温糖 1.5 0.1 食塩 0.01 混合こしょう コンソメ・ヘルシーファーム 0.3 3.2 こいくちしょうゆ むき枝豆 冷凍 5

6.5

水

Bコース 令和 6年 8月30日金曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|---|----------|
| | 万里 |
| ごはん(精白米) | 00 |
| 精白米 (80g) 精白米(強化米) | 80 |
| 精日米(強化米) | 0.25 |
| 나 피 | |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| | |
| チンゲン菜と豆腐のスープ | |
| 人参 | 10 |
| 玉ねぎ | 20 |
| スクール糸かまぼこ(ほぐし) | 8 |
| 冷凍豆腐ダイスカット | 20 |
| 食塩 | 0.6 |
| 混合こしょう | 0.02 |
| こいくちしょうゆ 中華スープの素・ヘルシーファーム | 1 |
| 中華スープの素・ヘルシーファーム | 0.8 |
| チンゲンサイ | 20 |
| , - , - , 1 | |
| ハかフリッター② | |
| いかフリッター 20g×2 | 40 |
| <u> </u> | 2.8 |
| Щ | 2.0 |
| ごビンバの具 | |
| | 0.45 |
| ごま油 豆板醤 _. | 0.45 |
| <u>- 立似酋</u> - 医ひも内 | 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 人参 | 0.65 |
| 人参 | 6 |
| ぜんまい水煮 はくさい キムチ | 5 |
| はくさい キムチ | 5.8 |
| 三温糖 | 2 |
| こいくちしょうゆ | 4.8 |
| 木みりん | 1 |
| 冷凍ほうれん草 | 10 |
| もやし | 33 |
| オイスターソース | 0.7 |
| <u> </u> | 1 |
| , | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| _ | |
| | |
| | <u> </u> |

Bコース 令和 6年 9月 2日月曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|-------------------|------|
| 中華麺 | |
| 中華麺 (80g) | 80 |
| 7233 | |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| 十年 (2001111) | 200 |
| hs as | - |
| 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 |
| もやしキャベツ | 15 |
| 中華スープの素・ヘルシーファーム | 0.5 |
| 食塩 | 1.4 |
| 混合こしょう | 0.02 |
| とうがらし | 0.01 |
| とうがらし こいくちしょうゆ | 2 |
| カットわかめ | |
| (こら | 0.2 |
| 1-5 | 5 |
| 1-2-10-20 | |
| にらまんじゅう② | |
| にらまんじゅう 25g×2 | 50 |
| | |
| 小松菜サラダ | |
| 人参 | 10 |
| キャベツ | 15 |
| こまつな | 20 |
| コーン | 5 |
| | |
| 中華ドレッシング | |
| 中華ドレッシング | 10 |
| 〒手1 レフンンフ | 10 |
| | |
| | + |
| | + |
| | + |
| | 1 |
| | 4 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |
| | 1 |

Bコース 令和 6年 9月 3日火曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|-----------------------------------|------|
| ごはん(精白米) | |
| 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 |
| 1 70 (======, | |
| 本庄なすのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2 |
| 人参 | 10 |
| 玉ねぎ | 10 |
| 生揚げ | 15 |
| 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 |
| 木がた 中川 | 5.5 |
| 担ば頭のト田利リーフ | |
| 揚げ鶏の上里梨ソース 鶏もも切り身(皮付) 50g | 50 |
| <u>馬もも切り身(及刊)50g</u> 合成清酒(料理酒) | 1 |
| <u> </u> | |
| 良塩 | 0.3 |
| 混合こしょう でん粉(片栗粉) | 0.03 |
| でん材(万米材) | 7 |
| 油 | 4 |
| なし(調理用) | 10 |
| 穀物酢 | 3.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 0.2 |
| 白ワイン | 2 |
| 食塩 | 0.5 |
| でん粉(片栗粉) | 1 |
| | |
| 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 |
| ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく | 5 |
| | |
| 塩ドレッシング | |
| 塩ドレッシング | 5 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月 4日水曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|-----------------------|----------|
| フラワーロール | |
| フラワーロール (50g) | 50 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| | |
| レンズ豆のスープ | 0.0 |
| 炒め油(サラダ油) | 0.6 |
| <u>人参</u> 玉ねぎ | 10 |
| - エねこ | 20 10 |
| 白いんげん豆ペースト レンズ豆水煮 | 20 |
| 調理用牛乳 | 25 |
| シチューの素 | 15 |
| パセリチップ | 0.01 |
| 食塩 | 0.4 |
| 混合こしょう | 0.02 |
| | |
| サーモンフライ | |
| サーモンフライ 40g | 40 |
| 油 | 3.5 |
| | |
| ムサカ | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.5 |
| 豚ひき肉 | 25 |
| がろしにんにく 玉ねぎ | 0.1 |
| <u> </u> | 15 |
| なす | 20 |
| じゃがいも | 20 |
| 水 | 8 |
| トマト缶詰 ダイス | 15 |
| 三温糖 | 0.3 |
| トマトケチャップコンソメ・ヘルシーファーム | 2.5 |
| | 0.6 |
| 食塩 | 0.13 |
| パックソース | + |
| パックソース パックソース(中濃) | 5 |
| ··/// 八(丁/版/ | 1 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月 5日木曜日

Bコース 令和 6年 9月 6日金曜日

Bコース 令和 6年 9月 9日月曜日

Bコース 令和 6年 9月10日火曜日

Bコース 令和 6年 9月11日水曜日

| 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 |
| | |
| 野菜椀 | |
| かつおだしパック | 2 |
| │ 人参 | 10 |
| 大根 | 20 |
| ごぼう | 10 |
| 短冊こんにゃく 冷凍カット油揚げ | 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 |
| | |
| | <u>ス</u> |
| 豆腐ハンバーグ 50g | 50 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 1.5 |
| 穀物酢 | 2.3 |
| こいくちしょうゆ | 4.5 |
| おろししょうが | 0.1 |
| ソテーオニオン(角切り) | 10 |
| 大根 | 10 |
| 水 | 3 |
| きゅうりサラダ | |
| サラダこんにゃく | 10 |
| 冷凍ブロッコリー | 10 20 |
| きゅうり | 30 |
| 5W 79 | 30 |
| 柑橘ドレッシング | |
| かんきつドレッシング | 5 |
| 3.70 E 31 D 7 D 7 | - |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| <u> </u> | |

| 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 |
| | |
| 中華スープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 7 |
| 人参 | 12 |
| コーン | 10 |
| 玉ねぎ | 20 |
| 中華スープの素・ヘルシーファーム | 1.7 |
| | 0.45 |
| 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 |
| <u>- 低日こしょり</u> チンゲンサイ | 15 |
| テンケンサイ | 13 |
| さばの塩焼き | |
| <u> 塩さば切り身 40g</u> | 40 |
| 塩では切り分 40g | 40 |
| 生揚げの中華煮 | |
| <u>生物100円単点</u> 炒め油(サラダ油) | 0.55 |
| がめ油(ソフタ油) | 0.55 |
| 豚もも(小間切れ) おろししょうが | 15 |
| おろししようか | 0.2 |
| 人参 | 10 |
| 干ししいたけ スライス | 0.5 |
| 生揚げ | 30 |
| 三温糖 | 1 |
| こいくちしょうゆ オイスターソース | 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 |
| ごま油 | 0.3 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | + |

| 料理名/食品名 | 分量 |
|------------------------|------|
| 地粉うどん | |
| 地粉うどん (80g) | 80 |
| シピイガ フピ 70 (00g/ | |
| 牛乳 | |
| 十孔 | 000 |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| | |
| もろこしうどん かつおだしパック | |
| かつおだしパック | 2 |
| 鶏むね小間(皮付) | 15 |
| 人参 | 10 |
| コーン | 25 |
| おきあみ姫なると | 5 |
| こととして | |
| こいくちしょうゆ 合成清酒(料理酒) | 8 |
| | 0.5 |
| <u>食塩</u> | 0.49 |
| でん粉(片栗粉) | 0.9 |
| 凍結全卵 | 15 |
| 冷凍こまつな | 10 |
| ガルとのフタ | |
| こーキナン松担ばパン, | |
| ミニきな粉揚げパン 豆腐ブレッド | |
| | 20 |
| | 2 |
| きな粉 | 3.75 |
| グラニュー糖 | 5.38 |
| 食塩 | 0.04 |
| | |
| 枝豆ひじきサラダ | |
| むき枝豆 冷凍 ひじき | 10 |
| ひと校立 ガネーニー | 0.8 |
| <u> </u> | |
| キャベツ | 25 |
| 人参 | 7 |
| | |
| 玉ねぎドレッシング | |
| 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 |
|-----------------------|----------|
| ごはん(精白米) | |
| 精白米 (80g) | 80 |
| 精白米 (80g) 精白米(強化米) | 0.25 |
| 相口不()虽16不/ | 0.20 |
| 4 前 | - |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| | |
| つくね入りみそ汁 かつおだしパック | |
| かつおだしパック | 2 |
| 人参 | 10 |
| 華味鶏つくね | 24 |
| 冷凍カット油揚げ | 5 |
| 一 | |
| カットわかめ | 0.5 |
| 大根 | 25 |
| 麦みそ・ヤマキ | 5.5 |
| 米みそ・中沢 | 5.5 |
| 冷凍こまつな | 10 |
| 11-121-0 | |
| 阪七んエ | |
| <u>豚キムチ</u> ごま油 | 0.6 |
| | 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 合成清酒(料理酒) | 0.4 |
| 合成清酒(料理酒) | 1 |
| 玉ねぎ キャベツ | 20 |
| キャベツ | 25 |
| はくさい キムチ | 15 |
| 一つは | 1 |
| 三温糖 こいくちしょうゆ | |
| こいくらしようか | 0.6 |
| にら | 5 |
| いりごま(白) | 0.4 |
| | |
| もやしとほうれん草のサラク | ダ |
| 冷凍ほうれん草 | 10 |
| 人参 | 10 |
| もやし | 30 |
| 0 1-0 | - 50 |
| | 1 |
| 中華ドレッシング 中華ドレッシング | 1 |
| 甲華トレツンンク | 10 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |
| | |
| | - |
| | |
| | |

| 料理名/食品名 | 分量 |
|----------------------------|------|
| はちみつパン(乳) | |
| はちみつパン(乳) はちみつパン(50g) | 50 |
| | |
| 丰乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| | |
| マンハッタンクラムチャウ: 炒め油(サラダ油) | ダー |
| 炒め油(サラダ油) | 0.5 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| 玉ねぎ | 15 |
| <u>玉ねぎ</u> 人参 | 8 |
| じゃがいも | 20 |
| じゃがいも 冷凍あさり | 12 |
| キャベツ | 15 |
| キャベツ コンソメ・ヘルシーファーム | 1.3 |
| <u>コンファベルフ ファム</u> 食塩 | 0.7 |
| 混合こしょう | 0.02 |
| トマト缶詰 ダイス | 20 |
| | 20 |
| てり焼きハンバーグ | |
| ハンバーグ 60g | 60 |
| おろししょうが | 1 |
| おろしにんにく | 1 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| 本みりん | 5 |
| <u> 本みりん</u> 三温糖 | 1 |
| | |
| でん粉(片栗粉) | 0.8 |
| 水 | 8 |
| も サ の ソ ニ | |
| ラ米のソナー | - |
| 情菜のソテー 輪切りウインナー | 8 |
| キャヘツ | 20 |
| 冷凍こまつな | 25 |
| コーン | 7 |
| 炒め油(サラダ油) | 0.4 |
| 食塩 | 0.2 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| コンソメ・ヘルシーファーム | 0.1 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月12日木曜日

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 お月見汁 かつおだしパック 2 鶏むね小間(皮付) 12 人参 10 型抜きかまぼこ(お月見) 5 カットしめじ 5 白玉団子 40 冷凍こまつな 10 こいくちしょうゆ 4 本みりん 食塩 0.5 さんまのかば焼き さんま澱粉付(尾無し)40g 40 油 2.8 三温糖 こいくちしょうゆ 合成清酒(料理酒) 0.7 本みりん 3 おろししょうが 0.7 さといものそぼろ煮 炒め油(サラダ油) 0.5 鶏ひき肉 15 合成清酒(料理酒) 0.7 20 玉ねぎ さといも乱切り 45 三温糖 こいくちしょうゆ 3.5 1.5 冷凍グリンピース

Bコース 令和 6年 9月13日金曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|--|----------|
| もち麦ごはん | |
| 土た 丰 | 10 |
| 700条 精白米 (70g) 精白米(強化米) | 70 |
| 精白米(強化米) | 0.25 |
| 何口不(短儿不) | 0.23 |
| 牛乳 | |
| | 200 |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| = m2 ++ 1 . | |
| 夏野菜カレー | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.8 |
| 豚もも(小間切れ) | 20 |
| 赤ワイン | 0.5 |
| おろししょうが | 0.4 |
| おろしにんにく | 0.4 |
| 玉ねぎ | 30 |
| | |
| 人参 | 10 |
| なす | 15 |
| トマト缶詰 ダイス | 10 |
| ソテーオニオン(角切り) | 5 |
| チャツネ | 1 |
| ソテーオニオン(角切り) チャツネ アップルソース 中濃ソース | 6 |
| <u></u> | 1 |
| <u>ー 年級ノース</u> ダイスかぼちゃ | 30 |
| ダイ人がほりや | |
| 給食用カレーフレーク(ハウス) こくまろカレーフレークプロブ・レント | 14.9 |
| こくまろカレーフレークフ ロフ レント | 6 |
| | |
| オムレツ | |
| プレーンオムレツ 40g | 40 |
| | |
| 冷凍みかん 冷凍みかん | |
| 冷凍みかん | 100 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | \vdash |
| | |
| | \vdash |
| | 1 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | +- |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月17日火曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|---------------------|------|
| わかめごはん | |
| 精白米 (80g) | 80 |
| 精白米(強化米) | 0.25 |
| わかめごはんの素 | 2.8 |
| 17/3/07に18/007来 | 2.0 |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| ויייו | |
| 豚汁 炒め油(サラダ油) | 0.4 |
| からか(ソファル) | _ |
| 豚もも(小間切れ) | 15 |
| 人参 | 10 |
| ごぼう 短冊こんにゃく | 8 |
| 短冊こんにゃく | 8 |
| │ 大根 | 20 |
| 干ししいたけ スライス | 0.5 |
| 冷凍カット油揚げ | 5 |
| さといもスライス 麦みそ・ヤマキ | 15 |
| 表みそ・ヤマキ | 5 |
| 米みそ・中沢 | 5 |
| かつおだしパック | 2 |
| 13. 2031_C/\/ | |
| たこメンチ | |
| たこメンチ 40g | 40 |
| 油 | 2.8 |
| おひたし | |
| のひたし | 4.5 |
| 冷凍ほうれん草 | 15 |
| キャベツ | 30 |
| 人参 | 5 |
| ボトルしょうゆ | |
| ボトルしょうゆ | 2.5 |
| 7117002719 | 2.0 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| İ | |

Bコース 令和 6年 9月18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(50g) | 50 |
| , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| 十孔 (200mi) | 200 |
| | |
| 枝豆スープ | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.5 |
| 玉ねぎ | 20 |
| 人参 | 10 |
| 冷凍えだまめペースト | 15 |
| むき枝豆 冷凍 | 10 |
| コンソメ・ヘルシーファーム | 1 |
| <u>コンプン W/ フ/ ロー</u> 食塩 | 0.2 |
| 上 混合こしょう | 0.03 |
| | _ |
| シチューの素 | 10 |
| 調理用牛乳 | 20 |
| | |
| 鶏肉のトマトソース | |
| 鶏もも切り身(皮付) 50g | 50 |
| 食塩 | 0.1 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| 炒め油(サラダ油) | 0.3 |
| 玉ねぎ | 10 |
| | |
| おろしにんにく | 0.3 |
| トマト缶詰 ダイス | 10 |
| トマトケチャップ | 5 |
| 赤ワイン | 0.5 |
| 三温糖 | 0.3 |
| パセリチップ | 0.03 |
| | |
| 花野菜サラダ | |
| 冷凍ブロッコリー | 30 |
| /1/休/フロッコフ | 15 |
| /ロ本ハランフラー | 13 |
| フカロマいじ ふさい ガ | + |
| イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング | _ |
| 1ダリアントレツンング | 5 |
| | |
| 大豆チョコクリーム 大豆チョコクリーム | |
| 大豆チョコクリーム | 10 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |
| | 1 |
| | 1 |
| | |

Bコース 令和 6年 9月19日木曜日

| 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 |
| | |
| フォーと野菜のスープ | |
| 鶏むね小間(皮付) | 15 |
| | 10 |
| 玉ねぎ | 20 |
| キャベツ | 20 |
| 米粉麺(フォー) | 5 |
| 中華スープの素・ヘルシーファーム | 0.4 |
| 食塩 | 0.6 |
| こいくちしょうゆ | 4 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.6 |
| 混合こしょう チンゲンサイ | 0.01 |
| ナンケンサイ | 10 |
| 春巻き | |
| <u>年でで</u> 春巻き 35g | 35 |
| | 2.8 |
| /Щ | 2.0 |
| ガパオ風ライスの具 | |
| <u>ががは</u> かり かか油(サラダ油) | 0.5 |
| 炒め油(サラダ油) おろしにんにく | 0.5 |
| おろしょうが | 0.5 |
| おろししょうが 鶏ひき肉 | 35 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.6 |
| 玉ねぎ | 25 |
| | 15 |
| ピーマン | 6 |
| 赤パプリカ(冷凍) | 3.8 |
| 黄パプリカ(冷凍) | 3.8 |
| 三温糖 | 0.37 |
| 本みりん | 1.3 |
| こいくちしょうゆ | 2.9 |
| オイスターソース 豆板醤 | 2 |
| 豆板醬 | 0.05 |
| 混合こしょう バジル(乾燥)チップ | 0.01 |
| バジル(乾燥)チップ | 0.04 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月20日金曜日

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 キムチ玉子スープ 豚もも(小間切れ) 15 人参 玉ねぎ 10 キャベツ 15 はくさい キムチ 15 食塩 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 混合こしょう 0.2 豆板醤 0.4 0.5 中華スープの素・ヘルシーファーム でん粉(片栗粉) 0.1 凍結全卵 15 さばの香味焼き さば切り身 40g 40 玉ねぎ 8 おろしにんにく 0.3 三温糖こいくちしょうゆ 1.5 2.4 穀物酢 0.9 すりごま(白) 2 もやしのナムル 冷凍ほうれん草 20 人参 25 もやし ナムルドレッシング ナムルドレッシング

Bコース 令和 6年 9月24日火曜日

| 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 | |
| 十 <u>元</u> 牛乳 (200ml) | 206 |
| 十孔 (2001111) | 200 |
| 春雨スープ | |
| H 1132 Y | 10 |
| | 12 |
| 玉ねぎ | 20 |
| コーン | 5 |
| 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 カットはるさめ | 0.5 |
| カットはるさめ | 3.5 |
| カットエリンギ | 7 |
| 221-12-1 | + 1 |
| えびしゅうまい② | + |
| <u>へいしかりまいと)</u> っぴしゅう士い 10~~0 | 20 |
| えびしゅうまい 18g×2 | 36 |
| _ | 1 |
| マーボー豆腐 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.4 |
| 豚ひき肉 おろししょうが | 10 |
| おろししょうが | 0.1 |
| おろしにんにく | 0.1 |
| 人参 | 7 |
| たけのこ水煮缶 | 5 |
| 干ししいたけスライス | 0.5 |
| 1:6 | 2 |
| ねぎ | 5 |
| | |
| 中華ヘーノの素・ヘルソーノアーム | 0.4 |
| 三温糖 | 0.7 |
| こいくちしょうゆ | 1.9 |
| 米みそ・中沢 | 2.5 |
| 豆板酱 | 0.2 |
| 水 | 16 |
| 冷凍豆腐ダイスカット | 40 |
| でん粉(片栗粉) | 0.6 |
| ごま油 | 0.2 |
| | |
| | |
| | |
| | + |
| | + |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月25日水曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|--------------------------|----------|
| 子供パン(乳) | 111 |
| 子供パン (50g) | 50 |
| 1 p(7 12 (00g) | - 55 |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| 十五 (200mi) | 200 |
| 彩り団子のスープ | |
| 人参 | 5 |
| <u> </u> | 20 |
| <u> </u> | _ |
| 杉り凹丁 | 25 |
| コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 | 1 |
| 長塩 | 0.5 |
| 混合こしょう こいくちしょうゆ | 0.02 |
| こいくちしょうゆ | 1.2 |
| 冷凍こまつな | 20 |
| | |
| フィッシュフライ たらフライ 50g | |
| | 50 |
| | 3.5 |
| | |
| コールスローサラダ | |
| コーン | 10 |
| 人参 | 8 |
| キャベツ | 35 |
| | |
| フレンチドレッシング フレンチドレッシング | |
| フレンチドレッシング | 8 |
| | |
| ノンエッグタルタルソース | |
| ノンエッグタルタルソース(卵不使用) | 8 |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |
| | |
| | 1 |
| | † |
| | |
| | 1 |
| | 1 |
| | |
| | 1 |
| | |
| | <u> </u> |
| | 1 |
| | |
| | |
| i | 1 |

Bコース 令和 6年 9月26日木曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|--------------------------|------|
| ごはん(精白米) | |
| 精白米 (80g) 精白米(強化米) | 80 |
| 精白米(強化米) | 0.25 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳(200ml) | 206 |
| 1 48(2001111) | 200 |
| 大根とあさりのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2 |
| 人参 | 10 |
| | 25 |
| 冷凍あさり | 7 |
| / 1/末めでり | 5 |
| 冷凍カット油揚げ | |
| 冷凍ほうれん草 | 15 |
| 米みそ・中沢 | 5.5 |
| 麦みそ・ヤマキ | 5.5 |
| 35 1 1 1 1 1 | |
| 鶏肉のねぎ塩麹焼き | |
| 鶏むね切り身(皮付)50g | 50 |
| 液体塩こうじ | 3.3 |
| ねぎ | 4 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.7 |
| おろししょ う が | 1 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| ごま油 | 1 |
| | |
| 三色サラダ | |
| 冷凍こまつな | 15 |
| ーーファイン 冷凍こまつな キャベツ | 30 |
| 人参 | 5 |
| | |
| 中華ドレッシング | |
| 中華ドレッシング 中華ドレッシング | 10 |
| 1 7 2 7 2 7 | |
| | |
| | 1 |
| | |
| | 1 |
| | - |
| | + |
| | 1 |
| | 1 |
| | |
| | - |
| | - |
| | - |
| | - |
| | |

Bコース 令和 6年 9月27日金曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|-----------------------|------|
| ごはん(精白米) | |
| 精白米 (80g) | 80 |
| 精白米(80g) 精白米(強化米) | 0.25 |
| 相口不()虽16不/ | 0.20 |
| 4回 | |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| | |
| すまし汁 かつおだしパック | |
| かつおだしパック | 3 |
| 人参 | 15 |
| スクール糸かまぼこ(ほぐし) | 7 |
| カットえのき | 10 |
| コンナー・ミル | |
| 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 |
| | |
| 五目玉子焼き | |
| 五目玉子焼き 50g | 50 |
| 五日玉丁焼e Jug | 30 |
| 4-4-6-2-7-1-1-4 | |
| なすのみそ炒め | |
| 炒め油(サラダ油) | 1 |
| 炒め油(サラダ油) おろししょうが | 0.4 |
| 豚もも(小間切れ) | 25 |
| 玉ねぎ | 20 |
| 人参 | 8 |
| なす | 20 |
| <u> </u> | |
| <u>ニー価値</u> 米みそ・中沢 | 1.8 |
| 木みぞ 中沢 | 4.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 本みりん | 1.5 |
| ピーマン | 7 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | + |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | + |
| | + |
| | + |
| | |
| | |

Bコース 令和 6年 9月30日月曜日

| 料理名/食品名 | 分量 |
|---------------------------------|--------------|
| 中華麺 | |
| 中華麺 (80g) | 80 |
| 1 + 2 (3-8) | |
| 牛乳 | |
| 牛乳 (200ml) | 206 |
| 十年 (2001111) | 200 |
| デナカスニ ムハ | |
| ごまみそラーメン | 0.5 |
| 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 |
| おろしにんにく 混合こしょう | 0.02 |
| 人参 | 10 |
| 人参 もやし | 20 |
| コーン | 10 |
| わぎ | 10 |
| 中華スープの素・ヘルシーファーム 味噌ラーメンスープの素 | 1.5 |
| 味噌ラーメンスープの素 | 5 |
| 米みそ・中沢 | 10 |
| 一 木みて・中バ | 7 |
| にら | - |
| いりごま(白) | 1 |
| とうがらし | 0.01 |
| | |
| 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 |
| | |
| カラフルサラダ | |
| カラフルサラダ キャベツ | 20 |
| 冷凍ほうれん草 | 20 |
| カスペプリカ(冷す) | 5 |
| 赤パプリカ(冷凍) 黄パプリカ(冷凍) | 5 |
| 異ハノリカ(市保) | J |
| 佐いしゅことだ | |
| 塩ドレッシング 塩ドレッシング | - |
| 塩トレツンンク | 5 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |
| | |
| I | I |