Bコース 令和 6年11月 1日金曜日 Bコース 令和 6年11月 5日火曜日 Bコース 令和 6年11月 6日水曜日 Bコース 令和 6年11月 7日木曜日 Bコース 令和 6年11月 8日金曜日

料理名/食品名	八旦
	分量
茶飯	00
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	6
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットマのき	10
カットえのき 冷凍あさり	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
一 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	
ねぎ	15
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
えびかつ	
えびかつ 40g	40
油	2.8
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏むね小間(皮付)	20
人参	7
冷凍カット油揚げ	7
エレンたけっライフ	0.5
冷凍カット油揚げ 干ししいたけ スライス ごぼう	
こほう	20
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.5
合成清酒(料理酒)	1.5
	İ
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

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
おじゃがもちのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍カット油揚げ	8
カットわかめ おじゃがもち	0.5
おじゃがもち	30
麦みそ・ヤマキ 米みそ・中沢	6
<u> 米みそ・中沢</u>	6
ねぎ	10
水	168
あじフライ あじフライ 40g	
あじフライ 40g	40
油	2.8
ひじきの彩り炒め 炒め油(サラダ油)	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.75
しらたき	17
さつま揚げ(卵白抜)	7
むき枝豆 冷凍 三温糖	6
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5
パックソース パックソース(中濃)	
パックソース(中濃)	5

业田夕 / <del>今</del> 口 夕	八旦
料理名/食品名	分量
ツイストパン(乳)	40
ツイストパン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	30
コーン	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	19
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.03
	2.20
サーモンのバジル焼き	
ナナカリb 30g	30
さけ切り身 30g 白ワイン	2.5
ニハイキしょうめ	1
こいくちしょうゆ オリーブ油	1.5
バジル(乾燥)チップ	0.1
日本ニーニュ	0.02
混合こしょう	0.02
チキンビーンズ	
<u>テキンピーンス</u> 炒め油(サラダ油)	0.0
がめ、油(サフタ油)	0.3
鶏もも小間(皮付) 赤ワイン	10
赤りイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
ゆで大豆(ドライパック)	20
トマト缶詰 ダイス トマトケチャップ	10
トマトケチャップ	5
コンソメ・ヘルシーファーム 中濃ソース 合作	0.75
中濃ソース	3
<b>L</b> L L L L L L L L L L L L L L L L L L	0.05
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (80g)	80
<u>福口水(808/</u> 整白火(強化火)	0.25
精白米(強化米)	
わかめごはんの素	2.8
4. 70	-
牛乳	
牛乳(200ml)	206
つみっこ	
かつおだしパック 豚もも(小間切れ)	2
阪±±(小門打力)	12
	5
大根	10
ごぼう	6
干ししいたけ スライス	0.5
ねぎ	8
	30
冷凍すいとん	_
こいくちしょうゆ	7
こまつな	8
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 50g	50
セスリーにおが	1
おろししょうが	
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	7.5
油	3.85
本庄きゅうりサラダ	
サニダーノファファ	10
サラダこんにゃく 冷凍ブロッコリー	10
冷凍ノロツコリー	20
きゅうり	30
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
	+
	+
	1
-	1
	+

料理名/食品名	分量
゛はん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
-乳	
牛乳(200ml)	206
リ干大根のスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(千切り)	12
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	12
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
ー・・ノナ・・・ニ・ホ	0.4
混合こしょう	0.01
冷凍こまつな	10
/ョーロンポー②	
ショーロンポー 25g×2	50
E揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
炒め油(サラダ油) おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
カットしめじ	10
豆板醤	0.13
トマトケチャップ	6.5
1 N I / / / / / / /	
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩	0.06
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ	
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ	0.06
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ 三温糖 生揚げ	0.06
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ 三温糖 生揚げ	0.06 1.3 1
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ 三温糖 生揚げ	0.06 1.3 1 45
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ	0.06 1.3 1 45 10
コンソメ・ヘルシーファーム 食塩 こいくちしょうゆ 三温糖 生揚げ ねぎ でん粉(片栗粉)	0.06 1.3 1 45 10 0.4

Bコース 令和 6年11月11日月曜日 Bコース 令和 6年11月12日火曜日 Bコース 令和 6年11月13日水曜日 Bコース 令和 6年11月15日金曜日 Bコース 令和 6年11月18日月曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	111
中華麺 (70g)	70
<u></u> 牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 48 (200111)	200
台湾ラーメン	
台湾ラーメン ごま油	0.6
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
豆板醤	0.35
<u>立版</u> 合成清酒(料理酒)	0.33
人参	15
にら	12
ねぎ	10
もやし	15
醤油ラーメンスープ・シャンファン	10
こいくちしょうゆ	6.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
チンゲンサイ	7
焼き栗コロッケ 焼き栗コロッケ 40g	
焼き栗コロッケ 40g	40
油	3.5
三色ナムル こまつな	
こまつな	15
人参	10
もやし	30
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米 (70g)	70
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
7 75 (= 5)	
小江戸カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ)	20
おろしょうが	0.4
おろししょうが おろしにんにく	0.4
<u>ありいこれにく</u> 玉ねぎ	25
_ 工化さ _ 工名	_
人参	10
さつまいも	30
ソテーオニオン(角切り)	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
カレールウ・日糧	6
こくまろカレーフレークプロブレント	11
冷凍ほうれん草	10
プレーンオムレツ	
プレーンオムレツ 40g	40
グリーンサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	25
きゅうり	10
<u> </u>	
まわぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング	5
土はと「レフフンフ	Ŭ
	+-
	+-
	+-
	+-
	+-
	1
	+
	igsquare
	1

料理名/食品名	分量
ライスボールパン(乳)	
ライスボールパン(乳) ライスボールパン(40g)	40
2 17 KIT 70 10 (10g)	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 48 (200111)	
白菜と肉団子のスープ	
人参	8
はくさい	30
<u> </u>	30
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.7
	0.8
退合こしら	0.02
混合こしょう こいくちしょうゆ	1
カット緑 百 けるさか	3
カット緑豆はるさめ 冷凍ほうれん草	8
/11体は クイレ/ク芋	- 3
チキンのチーズ焼き	$\vdash$
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	40
<u> </u>	0.2
 こいくちしょうゆ	0.2
日本コレン	0.04
混合こしょう オリーブ油	
オリーノ油	0.03
おろしにんにく とろけるチーズ	
とつけるナース	7
パン粉 紙カップ(小判型)	1
(水利型)	1
ペペロンチーノ	
ヘヘロンナーノ	0.4
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく 豆板醤	0.2
	0.05
ハム(短冊切り)	8
冷凍こまつな	12
	7
カットエリンギ スパゲティ(ハーフ)	7
<u> </u>	15
コンソメ・ヘルシーファーム こいくちしょうゆ	0.4
	2
	0.1
混合こしょう	0.01

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
特白头 (80g)	80
精白米 (80g) 精白米(強化米)	
有日本(独化木)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
T-76 (2001111)	200
1 10 18 4 11 0 2 2 1	
生揚げとあさりのみそ汁 かつおだしパック	
<b>」かつおだしパック</b>	2
人参	15
カットえのき	10
カットんのと	
冷凍あさり	12
生揚げ	15
ねぎ	15
<u>〜 〜 〜 〜 〜 〜 </u>	10
冷凍こまつな	
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
	1
ナげのち体も	
さばの塩焼き 塩さば切り身 40g	
塩さは切り身 40g	40
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
	0.7
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
<u> ハシ</u> 玉ねぎ	_
<u> </u>	18
じゃがいも さつま揚げ(卵白抜)	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
切りこんにゃく	8
切りこんにゃく 三温糖	1.6
二二二二	
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6
/17	+
	+
	+
	+
	+
	+
	1
	+
	1

料理名/食品名	分量
也粉うどん	
地粉うどん (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 18 (2001111)	
鶏南蛮うどん	
物用虫 びんり	0
かつおだしパック 鶏むね小間(皮付)	2
舞りなが則(及り)	20
玉ねぎ	20
人参	10
冷凍カット油揚げ	5
冷凍こまつな	7
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	12
本みりん	1.7
とうがらし	0.04
こうからし	0.04
ノースポテト②	1
ノースホナト(乙)	40
乱切りじゃがいも 20g×2	40
薄力粉 1等	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
カレ一粉	0.08
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
<u>一個</u> - ウスターソーフ	0.85
ウスターソース 中濃ソース	0.85
<u> 中版ノーへ</u>	
本みりん	0.85
水	0.65
青菜とじゃこのサラダ 揚げちりめん	
揚げちりめん	3
コーン	5
キャベツ	18
こまつな	25
右にしいらいっぱ	
<u>塩ドレッシング</u> 塩ドレッシング	F
塩ドレツンング	5
·	
	i l

Bコース 令和 6年11月19日火曜日

小田女 / 金日女	
料理名/食品名	分量
ごはん(精白米) 精白米(80g)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
<u>牛乳</u> (200ml)	000
十字L(200ml)	206
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
冷凍カット沖揚げ	7
冷凍カット油揚げ さといもスライス	25
さつさいさ	
さつまいも	30
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
鮭のレモン風味焼き	
サルカリウ(10/45人) 40	40
さけ切り身(1%塩分) 40g	40
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	3.5
レモン 果汁	3.2
五目煮豆 かみ油(サラダ油)	0.2
炒め油(サラダ油)	0.3
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付)	8
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参	8 10
炒め油(サラダ油)   鶏もも小間(皮付)   人参   ごぼう	10 12
炒め油(サラダ油)   鶏もも小間(皮付)   人参   ごぼう	8 10
炒め油(サラダ油)   鶏もも小間(皮付)   人参   ごぼう	10 12
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく	8 10 12 13
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく こいくちしょうゆ	8 10 12 13 13 3.5
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖	8 10 12 13 13 3.5 1.8
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 合成清酒(料理酒)	8 10 12 13 13 3.5 1.8 0.6
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 合成清酒(料理酒) 本みりん	8 10 12 13 13 3.5 1.8 0.6
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 合成清酒(料理酒)	8 10 12 13 13 3.5 1.8 0.6
炒め油(サラダ油) 鶏もも小間(皮付) 人参 ごぼう ゆで大豆(ドライパック) 切りこんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 合成清酒(料理酒) 本みりん	8 10 12 13 13 3.5 1.8 0.6

Bコース 令和 6年11月20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 (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも 冷凍あさり	40
冷凍あさり	12
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.03
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	3
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 イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5
	+
	+

Bコース 令和 6年11月21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 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
 かき玉汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐タイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
<u>凍結全卵</u>	20
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身 60g	60
おろししょうが こいくちしょうゆ 本みりん	0.3
こいくちしょ <b>う</b> ゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
切干大根の炒め者	
切干大根の炒め煮 炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1
三温糖本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	17
のりふりかけ	
すこやかふりかけ(のり)	2
	<u> </u>

Bコース 令和 6年11月22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
牛乳	
牛乳(200ml)	206
乾武オフクロ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
m# - /	
里芋コロッケ	
さといもコロッケ 50g	50
油	3.5
<u> </u>	
白菜と豚肉のうま煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	25
	7
玉ねぎ	18
干ししいたけ スライス	0.5
たけのこ水煮缶	7
はくさい	35
おろししょうが	0.2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
冷凍カットいんげん	1
でん粉(片栗粉)	0.3
ごま油	0.3
	+
	+
	+
	1
	1
	+
	+
	+
	1
	+

Bコース 令和 6年11月25日月曜日

W TE 2 / A E 2	
料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
炒め油(サラダ油) かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
しる	
人参 かなた 2. ff(かえ)	10
おきあみ姫なると	7
カットまいたけ	7
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
合成清酒(料理酒)	8.0
食塩	0.2
ねぎ	12
にら	7
ナピラ	
<u> </u>	16
精白米 こいくちしょうゆ	1.6
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	0.8
コーン	3.6
	0.65
とろけるチーズ	
とつけるナース	7
紙カップ	1
カラフルサラダ	
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	20
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

Bコース 令和 6年11月26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
わかめスープ	
人参	10
ねぎ	20
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
混合こしょう こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
カットわかめ チンゲンサイ	12
727251	12
 春巻き	
<u>审合と</u> 春巻き 35g	35
<u>- 住仓と 30g</u> - 油	2.8
/四	2.0
 ビビンバの具	
こことの具 ニューニー	0.45
ごま油	0.45
豆板醬	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	5
はくさい キムチ	5.8
せんまい水魚 はくさい キムチ 三温糖	2
こいくろしよう伊	4.8
本みりん 冷凍ほうれん草	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

Bコース 令和 6年11月27日水曜日

料理名/食品名	分量
子供パン(到)	77 =
子供パン(乳) 子供パン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 10 (200111)	
ABCスープ	
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	15
キャベツ	25
マカロニ(アルファヘット)	5.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
<u> コンファ・ベルターファーム</u> 食塩	
<u> </u>	0.9
ルロこしより	0.03
ハン・バーガレフリンフ	+
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 60g 炒め油(サラダ油)	60
炒め油(サフタ油)	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
地場産花野菜サラダ	
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	
イタリアンドレッシング	5
	+
	+
	+-1
	+-1
	1 1

Bコース 令和 6年11月28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
村口水(玉15水)	0.20
牛乳	
十七	000
牛乳(200ml)	206
<b>ニ</b> しがあるまり	
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
生揚げ	15
ねぎ	20
冷凍ほうれん草	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
21.07. C -1.11.	0.0
鶏肉のたれかつ	
海ナシュ とかいり カノナ ケー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	40
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
<u> 薄力粉 1等</u>	4.7
混合こしょう	0.03
水	5.1
水 パン粉	5.3
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
水	J
1. 10 # L 10 L 10 H = 16	
小松菜とツナのサラダ	
こまつな	20
キャベツ	20
コーン	10
シーチキンオイル無添加フレーク	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
	Ť

Bコース 令和 6年11月29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
いちょう汁	
かつおだしパック	2
かつおだしパック ゆで大豆(ドライパック)	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットしめじ	7
人参	10
大根	15
型抜きかまぼこ(いちょう)	5
ねぎ	10
食塩	0.9
こいくちしょうゆ	3
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろしょうが	0.4
おろししょうが こいくちしょうゆ	1.2
三温糖	2
合成清酒(料理酒)	3.8
麦みそ・ヤマキ	5
ねぎ	3
160	
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
- 大切りごぼう	23
	10
切りこんにゃく	7
三温糖	1.5
<u>ー価値</u> 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
_ <u> </u>	0.2