

Bコース

明細献立表

Bコース
令和6年11月19日火曜日

Bコース
令和6年11月20日水曜日

Bコース
令和6年11月21日木曜日

Bコース
令和6年11月22日金曜日

Bコース
令和6年11月25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
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
冷凍カット油揚げ	7
さといもスライス	25
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	
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	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間(皮付)	8
人参	10
ごぼう	12
ゆで大豆(ドライパック)	13
切りこんにゃく	13
こいくちしょうゆ	3.5
三温糖	1.8
合成清酒(料理酒)	0.6
本みりん	1
水	1.5

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	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	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
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(ダイスカット)	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
凍結全卵	20
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身 60g	60
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
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
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

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
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
里芋コロッケ	
さといもコロッケ 50g	50
油	3.5
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
人参	7
玉ねぎ	18
干しいたけ 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	3
でん粉(片栗粉)	1
ごま油	0.3

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
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
人参	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)	0.8
食塩	0.2
ねぎ	12
にら	7
ナピラ	
精白米	16
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
フリーズドライ納豆(ひきわり)	0.65
とろけるチーズ	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

