

Bコース

明細献立表

Bコース
令和7年10月1日水曜日Bコース
令和7年10月2日木曜日Bコース
令和7年10月3日金曜日Bコース
令和7年10月6日月曜日Bコース
令和7年10月7日火曜日

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
フィッシュボールスープ	
玉ねぎ	10
人参	5
キャベツ	15
フィッシュボール	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	5
水	145
チキンチーズ焼き(乳)	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.3
混合こしょう	0.04
オリーブ油	1.8
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	7
パン粉	1
紙カップ(小判型)	1
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
炒め油(サラダ油)	0.6
おろしにんにく	0.08
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
豆板醤	0.03
パセリチップ	0.03
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

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)	0.24
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
豆腐ハンバーグおろしソース	
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
小松菜ともやしのサラダ	
こまつな	20
人参	7
もやし	20
塩ドレッシング	
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)	0.24
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
カットしめじ	5
白玉団子	30
冷凍こまつな	10
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
食塩	0.5
さんまのかば焼き	
さんま澱粉付 30g	30
油	2.8
三温糖	3
こいくちしょうゆ	4.2
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	0.5
水	3
おろししょうが	0.6
里芋のそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	15
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
さといも乱切り	45
三温糖	1
こいくちしょうゆ	3.2
水	1.5
冷凍グリーンピース	1

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キムチみそラーメン	
ごま油	1
豚もも(小間切れ)	15
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	10
もやし	20
コーン	13
ねぎ	10
米みそ・中沢	10.5
こいくちしょうゆ	1.3
味噌ラーメンスープの素	5
はくさいキムチ	10
混合こしょう	0.03
にら	5
たまごドーナツ(卵・乳)	
たまごドーナツ 35g	35
油	4
ほうれん草ときゅうりのサラダ	
人参	5
冷凍ほうれん草	25
きゅうり	8
サラダこんにやく	10
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
小松菜と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
生揚げ	15
冷凍こまつな	20
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鮭のノンエッグマヨみそ焼き	
さけ切り身 30g	30
食塩	0.12
混合こしょう	0.01
麦みそ・ヤマキ	1.8
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	1.8
合成清酒(料理酒)	0.4
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
干しいたけ スライス	0.5
ごぼう	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

Bコース

明細献立表

Bコース
令和7年10月16日木曜日

Bコース
令和7年10月17日金曜日

Bコース
令和7年10月20日月曜日

Bコース
令和7年10月21日火曜日

Bコース
令和7年10月22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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	12
もやし	20
生揚げ	15
にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さばのピリ辛照り焼き	
さば切り身 40g	40
合成清酒(料理酒)	0.8
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.8
とうがらし	0.01
いりごま(白)	0.8
ごま油	0.2
ねぎ	3
おひたし	
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
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ざぶ汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう	6
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	0.5
さともスライス	20
さつま揚げ(卵白抜)	7
ねぎ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6.2
チキン南蛮	
鶏むね切り身(皮付) 40g	40
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.4
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	5
油	4
こいくちしょうゆ	3.5
三温糖	2
穀物酢	0.9
とうがらし	0.01
水	5.5
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	18
冷凍こまつな	25
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
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)	10
人参	5
もやし	10
キャベツ	10
コーン	5
さつま揚げ(卵白抜)	5
おきあみ姫なると	5
いか短冊	8
冷凍あさり	8
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
ちゃんぽんスープの素	11.54
食塩	0.14
混合こしょう	0.02
水	159
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
わかめサラダ	
コーン	10
キャベツ	35
カットわかめ	0.4
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
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ほうれん草と豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐タイスカット	10
ねぎ	10
カットえのき	7
冷凍ほうれん草	13
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
もうかの照り焼き	
もうかの照り焼き 40g	40
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

料理名/食品名	分量
子供パン	
子供パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ミネストローネ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	5
セロリー	0.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	15
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	14
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
三温糖	0.3
食塩	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
マカロニ(シエル)	3
ハンバーグきのこソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	1
おろししょうが	0.2
カットえのき	2
カットエリンギ	2
カットしめじ	2
こいくちしょうゆ	5
本みりん	5
三温糖	0.5
でん粉(片栗粉)	0.8
水	8
コールスローサラダ	
コーン	10
人参	8
キャベツ	30
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Bコース

明細献立表

Bコース
令和7年10月23日木曜日Bコース
令和7年10月24日金曜日Bコース
令和7年10月27日月曜日Bコース
令和7年10月28日火曜日Bコース
令和7年10月29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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目スープ	
人参	10
カットえのき	5
たけのこ水煮缶	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	0.7
こいくちしょうゆ	2
ねぎ	10
チンゲンサイ	10
おからコロッケ	
おからコロッケ 50g	50
油	3.5
中華風混ぜごはんの具	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
たけのこ水煮缶	10
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
おろししょうが	0.5
オイスターソース	0.4
合成清酒(料理酒)	1.3
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
混合こしょう	0.02
冷凍カットいんげん	3
水	5
パックソース	
パックソース(中濃)	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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜碗	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	10
冷凍カット油揚げ	5
短冊こんにゃく	10
麦みそ・ヤマキ	11.3
こいくちしょうゆ	0.65
水	145
鶏肉のごま焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
いりごま(白)	1
黒ごま	1
合成清酒(料理酒)	3
本みりん	2.5
こいくちしょうゆ	3.5
おろしにんにく	0.3
混合こしょう	0.02
ブロッコリーサラダ	
人参	5
冷凍ブロッコリー	40
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
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
きのこうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	5
干しいたけ スライス	0.4
カットめじ	7
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	8
こいくちしょうゆ	11.5
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	7
水	150
大学芋②	
さつま芋乱切り 20g×2	40
油	4.2
三温糖	5.6
こいくちしょうゆ	1.2
黒ごま	0.32
でん粉(片栗粉)	0.6
水	4.8
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
塩ドレッシング	
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)	0.24
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
鮭フライ	
鮭フライ 40g	40
油	3.5
ひじきの煮物	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	5
むぎ枝豆 冷凍	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)	5

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	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
パンブキンポタージュ(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
ダイスカぼちゃ	25
調理用牛乳	20
とろけるチーズ	1
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
パンブキンポタージュ・ヘルシーファーム	10
鶏肉のトマトバジルソース	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
オリーブ油	0.25
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.1
玉ねぎ	20
トマト缶詰 ダイスイ	25
バジル(乾燥)チップ	0.02
三温糖	0.04
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	35
クルトン	2
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	5
大豆チョコクリーム(乳)	
大豆チョコクリーム	10

