明細献立表

Bコース 令和 7年12月 1日月曜日 Bコース 令和 7年12月 2日火曜日 Bコース 令和 7年12月 3日水曜日 Bコース 令和 7年12月 4日木曜日 Bコース 令和 7年12月 5日金曜日

炒用名 / 会日名	// E
料理名/食品名	分量
地粉うどん 地粉うどん(70g)	
地粉うどん(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 48 (2001111)	200
鶏塩うどん	
海塩ツこん	0.5
ごま油 鶏むね小間(皮付)	0.5
鶏むね小間(皮付)	23
人参	10
カットエリンギ	8
│ 人参 │ カットエリンギ │ ねぎ	10
カットわかめ	0.5
がらスープ チキン	2.5
カットわかめ がらスープ チキン 白だし	9.7
日だし 金佐	
食塩	0.58
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
チーズはんぺんフライ(卵・	乳)
チーズはんぺんフライ(卵・ チーズはんぺんフライ 50g	50
油	3.5
/щ	0.0
一色共三点	
三色サラダ 冷凍こまつな キャベツ	- 15
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	15
キャヘツ	30
人参	5
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)	
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
<u>が伝来のみてパーーーー</u> かつおだしパック	2
<u> </u>	10
カットしめじ	7
冷凍豆腐ダイスカット	10
冷凍豆腐ダイスカット こまつな	15
米みそ・中沢 麦みそ・ヤマキ	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
子持ちししゃもフライ 子持ちししゃもフライ 20g	
<u> 子持ちししやもノフイ 20g</u>	1.4
油	1.4
大根と鶏肉の者物	
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
<u>人参</u>	5
大根 三温糖	50
	1
本みりん こいくちしょうゆ	2
でん粉(片栗粉)	0.4
<u> </u>	0.4
<u> </u>	

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
T-76 (2001111)	200
白芸の知 ノフ 号(型)	
白菜のクリームスープ(乳) 無塩せきベーコン(短冊切り)	
	8
玉ねぎ	15
人参	7
はくさい	25
食塩	0.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1
良塩 コンソメ・ヘルシーファーム 混合こしょう	0.02
調理用牛乳	20
シチューの素	10
フノユ 77示	
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 60g	60
ハンハーツ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく トマト缶詰 ダイス	0.24
トマト缶詰 ダイス	13
デミグラスソース トマトケチャップ	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
	0.00
地場産花野菜サラダ	
・10・79/生16ま1末ソノノ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30
地場産ブロッコリー 地場産カリフラワー	
地场性ハリノフリー	15
7511-3 N 3 5 F	
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

料理名/食品名	分量
	リル里
_14の(相口不)	00
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キムチ玉子スープ(卵)	
豚もも(小間切れ)	10
人参	7
<u>スッ</u> 玉ねぎ	10
はくさい キムチ	13
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
混合こしょう	0.2
豆板醬	0.4
中華ス一ブの素・ヘルシーファーム	0.5
でん粉(片栗粉)	0.8
凍結全卵	15
易げぎょうざ②	
<u> 冷凍ぎょうざ 18g×2</u>	36
<u> </u>	2.5
Щ	2.0
塩麻婆豆腐	
<u> 画杯安立隊</u> 	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	15
おろししょうが	0.2
おろしにんにく 人参	0.2
人参	7
	5
<u>たけのこ水煮缶</u> 干ししいたけ スライス	0.5
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
食塩	0.25
 こいくちしょうゆ	0.25
こいへりしよう(ツ) 田海()	
合成清酒(料理酒)	1.8
<u>水</u>	3
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉) ごま油	0.6
ごま油	0.2
	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)	0.24
111 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	
:乳	
<u>- 乳(</u> 牛乳(200ml)	206
十孔(2001111)	200
+ :1	
キー汁 かつおだしパック	
かつおたしハック	0.5
豚もも(小間切れ)	8
大根	10
人参	5
さつまいも	20
ごぼう(洗い)	5
ごぼう(洗い) 切りこんにゃく	5
<u>冷</u> 東豆腐ダイスカット	7
冷凍豆腐ダイスカット 合成清酒(料理酒)	0.8
<u> </u>	11.3
<u>タのて・ドイナ</u> ニハノナト にこふ	0.65
こいくちしょうゆ	
水	135
フライ	
鮭フライ 40g	40
油	3.5
]干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
<u> </u>	6
<u>八岁</u> 切干大根	4.5
<u>切下入版</u> 冷凍あさり	
「一根のでり」 へよきまがるまます	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖 本みりん	1
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	17
-	
パックソース	
<u>パックソース</u> (中濃)	5
· · / / / / / / / / / / / / / / / / / /	

明細献立表

Bコース 令和 7年12月 8日月曜日 Bコース 令和 7年12月 9日火曜日 Bコース 令和 7年12月10日水曜日 Bコース 令和 7年12月11日木曜日 Bコース 令和 7年12月12日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	70
1 + 2 (' ' 8 /	
上 到	
牛乳 牛乳(200ml)	206
十孔(200ml)	206
みそコーンラーメン	
炒め油(サラダ油)	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	8
もやし	17
コーン	8
ねぎ	7
米みそ・中沢	10.5
こいくちしょうゆ	1.8
味噌ラーメンスープの素	6
混合こしょう	0.03
にら	5
120	- 0
必の日内士/	
彩の国肉まん	
彩の国肉まん	50
ひじきとツナのサラダ	
キャベツ	28
人参	5
ひじき	0.6
シーチキンフレークオイル不使用	8
フ ブインフレ ブガイルイ・仮用	- 0
エムギバー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
<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)	0.24
र्ग का	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
かぶのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
<u>- スァ</u> - 玉ねぎ	20
かぶ	20
- 冷凍カット油揚げ	7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
厚焼き玉子(卵)	
厚焼き玉子 40g	40
1 5 11 5 - 2	
すきやき風煮	
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) おろししょうが 合成清酒(料理酒)	0.5
豚もも(小旬切れ)	30
おうししようか 大き海が田海	0.5
一	1.8
こいくちしょうゆ しらたき	1.8 15
冷凍焼き豆腐	30
カタスト カング	15
<u>ねぎ</u> 三温糖	2.5
<u>二価値</u> 本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.5
水	30
<i>γ</i> γ	
	+
	+
	+
	+
	-

料理名/食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン はちみつパン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 48 (200111)	
ポトフ	
無塩せき輪切りウインナー	8
人参	7
<u>人</u> 参 玉ねぎ	
エルラー エル・カー・	15
じゃがいも	40
キャベツ	20
ローレル(粉末)	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.35
混合こしょう	0.03
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.42
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
おろししょうが 合成清酒(料理酒)	1
今は清潔(料用郷)	2
	10
油	3.15
0. L L	
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
マカロニ(ペンネ) おろしにんにく 無塩せきベーコン(短冊切り)	0.08
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
圡ねさ	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
	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
コンソメ・ヘルシーファーム 豆板醤	0.03
<u>・立版暦</u> パセリチップ	0.03
ハモグナンノ	0.02

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	71 =
もち麦	10
精白米 (70g)	70
精白米(強化米)	0.21
	0.21
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
737(70 2)	120
チキンカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.5
炒め油(サラダ油) 鶏むね(角切り)	25
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
	10
じゃがいも	40
ソテーオニオン(角切り)	6
<u>- ファーオーオン(角切り)</u> - チャツネ	1
アップルソース	2
アップルソース 中濃ソース	0.5
□ 中張ノーへ □ 調理用牛乳	10
<u> </u>	14.9
こくまろカレーフレークプロブ・レント゛	14.9
こくまつルレーフレーケアロブレント	0
 かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
担ばれしめて	3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
79 (37Ш(7) 7 /Ш/	0.0
グリーンサラダ	
キャベツ	32
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	7
<u> </u>	ΙT
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	8
	ΙŤ
	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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
7 76 (======)	
五目スープ	
<u> </u>	8
カットラのき	5
カットえのき たけのこ水煮缶	15
たけのこ外点山 今東京府が7.75ml	15
冷凍豆腐ダイスカット 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	7
ねぎ	
チンゲンサイ	5
	\perp
お魚ナゲット②	\perp
<u>お魚ナゲット 20g×2</u>	40
油	3
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
<u>スジ</u> 干ししいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
ニルグナーにおか	
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
ごま油	0.3
	+
	+
	+-
	+

明細献立表

Bコース 令和 7年12月15日月曜日

Bコース 令和 7年12月16日火曜日 Bコース 令和 7年12月17日水曜日 Bコース 令和 7年12月18日木曜日 Bコース 令和 7年12月19日金曜日

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	2
豚もも(小間切れ)	22
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)	8.0
食塩	0.2
冷凍ほうれん草	5
ナピラ(乳)	
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
国産大豆(クラッシュ)	8
とろけるチーズ	7
225	
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	25
	6
きゅうり	8
ごまドレッシング	_
ごまドレッシング	5
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
ではん(精白米) 精白米 (80g) 精白米(強化米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
つかめス ー プ	
人参	10
ねぎ	10
コーン	5
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	0.65
ョラビ 春巻き 35g	35
<u> </u>	2.8
	2.0
ビビンバの具	
炒め油(サラダ油)	0.45
豆板醬	0.06
豚ひき肉 合成清酒(料理酒)	27
<u> </u>	0.8
おろししょうが おろしにんにく	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
三温糖こいくちしょうゆ	4.8
<u> こいくりしよりりり</u>	_
本みりん 冷凍ほうれん草	5
/7.水はつれん早	
もやし オイスターソース	33
<u>オイスターソース</u> いりごま(白)	0.7
いっていい	
	-

料理名/食品名	分量
ツイストパン	
ツイストパン (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	15
	7
キャベツ	18
マカロニ(星)	5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.8
	0.02
ルローしょう	0.02
ローストチキン	
ューストテキン 鶏もも切り身(皮付) 50g	50
<u> </u>	
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
<u>赤ワイン</u> 玉ねぎ	0.25
<u> </u>	4
おろしにんにく	0.5
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	5.2
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醬	0.05
無塩せきハム(短冊切り)	8
冷凍こまつな	6
人参	7
カットエリンギ	7
カットエリンギ スパゲティ(ハーフ)	15
コンソメ・ヘルシーファーム こいくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
2011-000	
クリスマスカップケーキ	
クリスマスカップケーキ(卵乳不使用)	30
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	- 55

料理名/食品名	分量
わかめごはん	11
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
つみっこ	
かつおだしパック	2
豚キ、キ、(小間切れ)	15
人参	5
│ 大根	10
ごぼう(洗い)	7
ごぼう(洗い) 干ししいたけ スライス	1
冷凍すいとん	30
こいくちしょうゆ	7
ねぎ	8
19.0	
メンチカツ	
メンチカツ メンチカツ	50
油	3.5
おひたし	
冷凍ほうれん草	13
冷凍ほうれん草 キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5
	l

料理名/食品名	分量
一个人,他一个人	ル里
ごはん(精白米) 精白米 (80g)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
何口不(浊化不)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
十孔(200ml)	200
かぼちゃのみそ汁	
かっただい。	_
かつおだしパック	2
玉ねぎ	15
カットかぼちゃ	35
ハンドルース・カー・	
冷凍カット油揚げ	7
冷凍こまつな	5
麦みそ・ヤマキ	
タのて・ドマナ	5.5
米みそ・中沢	5.5
ナばの脳床体さ	+
さばの幽庵焼き	
さば幽庵漬け 40g	40
- -	+
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(洗い) ゆで大豆(ドライパック)	12
ウスナラバラスパーク	
ゆで人豆(トフ1ハック)	13
切りこんにゃく こいくちしょうゆ	13
こいくたしょうめ	3.5
こっていると	
三温糖	1.8
合成清酒(料理酒)	0.6
本みりん	1
水	1.5
	+
	+
	1

Bコース 令和 7年12月22日月曜日

Bコース 令和 7年12月23日火曜日

牛乳(200ml) 200 タンメン ごま油 0.5 豚もも(小間切れ) 20 おろしにんにく 0.4 大参 10 もやし 20 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 6 虚っメンスープ・シャンファン 8 直合こしょう 0.00 とうがらし 0.01 こいくちしょうゆ 20 こことうがらし 20 ここいくちしょうゆ 20 ここさな粉 3.5 グラニュー糖 3.5 食塩 0.04 こまツナサラダ こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 15 コーン 15	料理名/食品名	分量
牛乳(200ml) 206 タンメン ごま油 豚もも(小間切れ) なろしにんにく ひようが ひを おろししょうが ひを もやし キャベツ	中華麺	
牛乳(200ml) 206 タンメン ごま油 0.9 豚もも(小間切れ) 20 おろしにんにく 0.4 おろししょうが 0.4 もやし 20 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 6塩 混合こしょう 0.0 とうがらし 0.0 こいくちしょうゆ 20 こことうがらし 0.0 こようがらし 20 ここさりがらし 20 こことうがらし 20 こことうがらし 20 こことうがらし 20 こことをあるとのようがらし 20 こことのようにようは 20 こことのようにようは 20 こことのようによった 20 こまのサーラダ 18 こまのナーサーフ 18 シーチキンフレークオイル不使用 8	中華麺 (70g)	70
牛乳(200ml) 206 タンメン ごま油 0.9 豚もも(小間切れ) 20 おろしにんにく 0.4 おろししょうが 0.4 もやし 20 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 6塩 混合こしょう 0.0 とうがらし 0.0 こいくちしょうゆ 20 こことうがらし 0.0 こようがらし 20 ここさりがらし 20 こことうがらし 20 こことうがらし 20 こことうがらし 20 こことをあるとのようがらし 20 こことのようにようは 20 こことのようにようは 20 こことのようによった 20 こまのサーラダ 18 こまのナーサーフ 18 シーチキンフレークオイル不使用 8		
タンメン ごま油 豚もも(小間切れ) 20 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 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 混合こしょう 0.0 とうがらし 0.0 こいくちしょうゆ 20 こいくちしょうゆ 20 こいくちしょうゆ 3 ボラニュー糖 5 食塩 0.0 こまツナサラダ 3.5 エきなイン 18 キャベツ 15 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	牛乳	
でま油 0.5 豚もも(小間切れ) 20 おろしにんにく 0.4 おろししょうが 0.5 もやし 20 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン を塩 0.0 とうがらし 0.0 にら 0.0 にら 5 にら	牛乳(200ml)	206
でま油 0.5 豚もも(小間切れ) 20 おろしにんにく 0.4 おろししょうが 0.5 もやし 20 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン を塩 0.0 とうがらし 0.0 にら 0.0 にら 5 にら	カン・メン・	
豚もも(小間切れ) 20 おろしにんにく 0.4 おろししょうが 0.5 人参 10 もやし 20 キャベツ 1! 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 塩コーメンスープ・シャンファン 8 食塩 0.0 とうがらし 0.00 とうがらし 0.00 とうがらし 0.00 にら ! こいくちしょうゆ にら ! ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 きな粉 3.5 グラニュー糖 9 食塩 0.00 こまツナサラダ 18 キャベツ 19 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8		
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 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 6 塩塩 0.5 混合こしょう 0.00 とうがらし 0.00 こいくちしょうゆ 10 こいくちしょうゆ 15 ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.00 こまツナサラダ 18 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8		
おろししょうが 0.4 人参 10 もやし 20 キャベツ 1! 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 6 食塩 0.5 とうがらし 0.00 こいくちしょうゆ にら ! ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 ! 食塩 0.00 こまツナサラダ 18 キャベツ 19 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8 10 10 11 12 15 16 17 18 19 19 10 10 11 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 19 19 10 10 11 11 12 15 16 17 18 18 19 19 19 10 10 10 11 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 19 19 19 10 10 10 10 10 10 10 10		
大参 10 もやし 20 キャベツ 11 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 塩塩 0.6 混合こしょう 0.00 とうがらし 0.00 こいくちしょうゆ にら 5 ここきなこ揚げパン豆腐ブレッド 20 油 2 ちな粉 3.5 グラニュー糖 8 塩 0.04 こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 15 シーチキンフレークオイル不使用 8 セーシ シーチキンフレークオイル不使用 8 セーシ 10 カーラ 10 カ	おろしにんにく	0.4
もやし 20 キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 食塩 0.0 ようがらし 0.0 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 2 豆腐ブレッド 20 油 3 ぎな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ 18 こまつな 18 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	おろししょ う が	0.4
キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 食塩 0.0 混合こしょう 0.0 とうがらし 2 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 2 豆腐ブレッド 2 油 3 がラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ 1 こまつな 1 キャベツ 1 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用	人参	10
キャベツ 15 中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 食塩 0.0 混合こしょう 0.0 とうがらし 2 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 2 豆腐ブレッド 2 油 3 がラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ 1 こまつな 1 キャベツ 1 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用	もやし	20
中華スープの素・ヘルシーファーム 0.5 塩ラーメンスープ・シャンファン 8 食塩 0.6 混合こしょう 0.00 とうがらし 0.01 こいくちしょうゆ にら 5 ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	キャベツ	
塩ラーメンスープ・シャンファン 8 食塩 0.0 混合こしょう 0.00 とうがらし 0.00 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8		
食塩 0.5 混合こしょう 0.00 とうがらし 0.01 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 豆腐ブレッド 20 油 3.5 ぎな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ 18 こまつな 18 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	ちニーン・フープ・シャファン	
混合こしょう 0.02 とうがらし 0.01 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ 2 こまつな 18 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	塩ノーアンベーフ・パフパン	
とうがらし 0.00 こいくちしょうゆ 2 にら 5 ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ 18 キャベツ 18 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8		0.5
こいくちしょうゆ にら !! !! !! !! !! !! !! !! !! !! !! !! !!	混合こしよう	0.02
にら !! *** ここさなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 20 20 20 20 20 20 2	とうがらし	0.01
ミニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド 20 油 2 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.00 こまツナサラダ こまつな 15 キャベツ 15 コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	こいくちしょうゆ	2
油 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.00 こまツナサラダ こまつな 1.5 キャベツ コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	にら	5
油 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.00 こまツナサラダ こまつな 1.5 キャベツ コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8		
油 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.00 こまツナサラダ こまつな 1.5 キャベツ コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	ミニきなこ揚げパン	
油 きな粉 3.5 グラニュー糖 5 食塩 0.00 こまツナサラダ こまつな 1.5 キャベツ コーン 5 シーチキンフレークオイル不使用 8	百座ブレッド	20
きな粉 3.8 グラニュー糖 5 食塩 0.04 こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 19 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8	油	
グラニュー糖 食塩 0.04 こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 19 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8	土4>4	
食塩 0.04 こまツナサラダ こまつな 18 キャベツ 19 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8	<u>さい切</u> ビーー Web	
にまツナサラダ にまつな 18 キャベツ 19 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8	グラーユー糖	
こまつな 18 キャベツ 15 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8		0.04
こまつな 18 キャベツ 15 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8		
キャベツ 15 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8		
キャベツ 15 コーン シーチキンフレークオイル不使用 8	こまつな	18
コーン シーチキンフレークオイル不使用 {	キャベツ	15
シーチキンフレークオイル不使用		7
玉ねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング ・	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	
玉ねぎドレッシング	エわギビニッシング	
玉430トレツシング	エねざいしいいが	-
	玉ねさトレックノク	- 0

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
上担し生担けあるます!	
<u>大根と生揚げのみそ汁</u> かつおだしパック	
<u> かつのにしハック</u> 人参	5
<u>八穸</u> 大根	20
生揚げ	15
<u></u>	10
<u>***</u> *********************************	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
× , , , ,	
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	40
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ 玉ねぎ	2
	25
<u>人参</u> ごぼう(洗い)	10 10
しなり赤い	15
しらたき 三温糖	2.5
ニハくちしょうゆ	3.5
こいくちしょうゆ 冷凍グリンピース	4
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	+
	\perp
	+
	+