

Bコース

明細献立表

Bコース
令和8年4月10日金曜日

Bコース
令和8年4月13日月曜日

Bコース
令和8年4月14日火曜日

Bコース
令和8年4月15日水曜日

Bコース
令和8年4月16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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
けんちん汁	
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
切りこんにやく	5
さといもスライス	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
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
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	5
たけのこ水煮缶	5
干しいたけ スライス	0.5
玉ねぎ	15
生揚げ	23
キャベツ	23
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	4.7
でん粉(片栗粉)	1

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ごまみそラーメン	
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
混合こしょう	0.02
人参	10
もやし	20
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
味噌ラーメンスープの素	7.7
米みそ・中沢	8.5
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
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
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
こいくちしょうゆ	4.6
合成清酒(料理酒)	2
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
糸かまぼこ	10
こいくちしょうゆ	3.21
本みりん	0.5
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.6
水	158
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも小間(皮付)	8
人参	8
干しいたけ スライス	1
冷凍カット油揚げ	10
たけのこ水煮缶	20
合成清酒(料理酒)	1
三温糖	2
こいくちしょうゆ	4
水	10

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
ABCスープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	10
人参	5
じゃがいも	15
キャベツ	10
マカロニ(アルファベット)	4
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.77
混合こしょう	0.02
水	145
ウインナートマトソース	
無塩せきウインナー 30g	30
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	10
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	10
デミグラスソース	2
トマトケチャップ	5
赤ワイン	0.4
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.2
パセリ 乾燥	0.02
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	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	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
短冊こんにやく	10
麦みそ・ヤマキ	11.3
こいくちしょうゆ	0.65
水	145
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4
水	4.62
パン粉	4.8
油	4
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
こまつなサラダ	
こまつな	20
キャベツ	20
コーン	10
シーチキンフレークオイル不使用	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Bコース

Bコース
令和 8年 4月17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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目スープ	
人参	10
玉ねぎ	15
コーン	5
糸かまぼこ	8
冷凍豆腐ダイスカット	10
食塩	0.56
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.07
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
チンゲンサイ	5
水	145
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	3
ビビンバの具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豆板醤	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	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5
三温糖	2
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
冷凍ほうれん草	10
もやし	33
オイスターソース	0.7
いりごま(白)	1
ごま油	0.2

明細献立表

Bコース
令和 8年 4月20日月曜日

料理名/食品名	分量
子供パン	
子供パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	10
トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10
メンチカツ	
メンチカツ	50
油	3.5
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	8
人参	7
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Bコース
令和 8年 4月21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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
若竹汁	
かつおだしパック	2
人参	5
たけのこ	20
糸かまぼこ	8
こいくちしょうゆ	3.21
本みりん	0.5
食塩	0.85
カットわかめ	0.5
水	161
さわらの春色焼き	
さわらの春色漬け 40g	40
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	20
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリーンピース	1
水	3.2

Bコース
令和 8年 4月22日水曜日

料理名/食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
玉ねぎスープ	
玉ねぎ	25
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
コーン	15
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
コンソメ・ヘルシーファーム	1.7
パセリチップ	0.03
水	150
ミートボールのトマト煮	
ミートボール	40
炒め油(サラダ油)	1
おろしにんにく	0.3
人参	10
玉ねぎ	30
マッシュルームスライス	8
冷凍グリーンピース	5
ゆでひよこ豆	5
トマト缶詰 ダイス	10
トマトピューレー	7
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
中濃ソース・高橋	1.5
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
水	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
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 8年 4月23日木曜日

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)	0.24
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	5
生揚げ	15
カットわかめ	0.5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.2
米みそ・中沢	5.2
冷凍ほうれん草	10
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 50g	50
おろししょうが	1
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
人参ともやしのサラダ	
キャベツ	5
人参	10
もやし	35
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

