

Bコース

明細献立表

Bコース  
令和8年5月1日金曜日

Bコース  
令和8年5月7日木曜日

Bコース  
令和8年5月8日金曜日

Bコース  
令和8年5月11日月曜日

Bコース  
令和8年5月12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
オフロク汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	5
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
水	155
かつおフライ	
かつおフライ 40g	40
油	4
わかめサラダ	
コーン	10
キャベツ	35
カットわかめ	0.3
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	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
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	25
冷凍こまつな	10
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
もやしのおひたし	
冷凍ほうれん草	17
人参	7
もやし	23
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

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
春雨スープ	
人参	5
玉ねぎ	10
コーン	5
カットはるさめ	3
冷凍豆腐ダイスカット	8
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	1.4
チンゲンサイ	5
水	145
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
ルーローハンの具	
豚もも(小間切れ)	35
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
こいくちしょうゆ	1
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	25
黄パプリカ(冷凍)	8
赤パプリカ(冷凍)	8
しゃくし菜漬け	10
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2
穀物酢	1
オイスターソース	1.5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	5
もやし	20
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
醤油ラーメンスープ・シャンファン	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
水	150
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	3.6
枝豆ひじきサラダ	
サラダこんにやく	5
ひじき	0.5
人参	5
キャベツ	23
むき枝豆 冷凍	10
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)	
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	15
ごぼう(洗い)	10
冷凍カット油揚げ	3
短冊こんにやく	7
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.65
水	155
厚焼き玉子(卵)	
厚焼き玉子 40g	40
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)	1
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	20
人参	10
ごぼう(洗い)	10
しらたき	15
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	3.5
冷凍グリーンピース	1.5



Bコース

明細献立表

Bコース  
令和8年5月20日水曜日

Bコース  
令和8年5月21日木曜日

Bコース  
令和8年5月22日金曜日

Bコース  
令和8年5月25日月曜日

Bコース  
令和8年5月26日火曜日

料理名/食品名	分量
子供パン	
子供パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	25
コーン	15
コンソメ・ヘルシーファーム	1
調理用牛乳	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	15
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.3
玉ねぎ	18
セロリー	1.5
デミグラスソース	10.6
三温糖	0.3
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	5.9
ウスターソース	3
水	5
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
すまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
糸かまぼこ(ほぐし)	5
こいくちしょうゆ	3.6
本みりん	0.5
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
水	168
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	4
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
切りこんにゃく	8
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6

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
地場産玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	39
人参	5
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
水	150
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	6
三温糖	3.4
本みりん	1.5
水	4
ほうれん草のおひたし	
冷凍ほうれん草	20
キャベツ	15
人参	7
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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
おろししょうが	0.4
人参	10
もやし	20
ねぎ	10
キャベツ	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	0.5
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
えびしゅうまい②(甲殻類)	
えびしゅうまい 18g×2	36
フルーツカクテル	
フルーツミックス	40
カクテルゼリー	40

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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
玉ねぎ	10
冷凍カット油揚げ	5
キャベツ	20
米みそ・中沢	6
麦みそ・ヤマキ	6
水	155
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
キムたくごはんの具	
ごま油	0.4
豚もも(干切り)	32
はくさい キムチ	15
つぼ漬	15
こいくちしょうゆ	0.7
ねぎ	10

