

明細献立表

Bコース
令和 8年10月 7日水曜日

[illegible]

明細献立表

Bコース
令和 8年10月15日木曜日

[illegible]

明細献立表

Bコース
令和 8年10月22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)	200
マーラータン	
ごま油	0.8
おろししょうが	0.9
おろしにんにく	0.9
麻辣醤	0.4
豚もも(小間切れ)	15
もやし	15
人參	5
カットしめじ	8
チンゲンサイ	10
カットはるさめ	3
野菜ミックスボール	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
合成清酒(料理酒)	1
がらスープ チキン	2.5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.4
唐辛子スープの素	7
春巻き	
春巻き 35g	35
油	4.2
中華風混ぜごはんの具	
ごま油	0.9
豚もも(小間切れ)	15
人參	10
たけのこ水煮缶	10
干しいたけ スライス	0.9
冷凍カット油揚げ	6
おろししょうが	0.9
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	0.9
三温糖	0.9
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	6
水	5

明細献立表

Bコース
令和 8年10月29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)	200
わかめスープ	
人參	10
カットえのき	10
コーン	7
ねぎ	10
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
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	7
油	5
トマトケチャップ	6.5
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.75
米みぞ・中沢	0.1
コチュジャン	0.6
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.45
合成清酒(料理酒)	1
水	4.5
切干大根のナムル	
切干大根	4
キャベツ	20
人參	7
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Bコース

明 細 献 立 表

Bコース
令和 8年10月30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
かき玉スープ(卵)	
人参	10
玉ねぎ	10
合成清酒(料理酒)	0.2
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
冷凍ほうれん草	8
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結全卵	20
えびしゅうまい②(甲殻類)	
えびしゅうまい 18g×2	36
四川風麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	20
おろしにんにく	0.3
おろししょうが	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
たけのこ千切り	4
にら	6
ねぎ	6
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1.8
甜麺醤	3.5
豆板醤	0.35
さんしょう	0.02
冷凍豆腐ダイスカット	40
ごま油	0.2
水	12
でん粉(片栗粉)	1
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5