

中学コース
平成30年02月08日木曜日

料理名／食品名	分量
ピタパン	
ホブサ(ピタパン)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
メキシカンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	19.5
人参	13
玉ねぎ	26
じゃがいも	52
ゆで大豆(ドライパック)	13
コーン	10.4
コンソメ・ヘルシーファーム	0.39
チリミックス	11.7
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
調理用牛乳	9.1
たれ唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	60
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	6.5
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
穀物酢	0.65
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
サンド野菜	
人参	6.5
千切りごぼう(サラダ用)	13
キャベツ	32.5
冷凍こまつな	13
きゅうり	9.1
茹で塩	0.65
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	10

中学コース
平成30年02月09日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
わかめスープ	
人参	13
コーン	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.69
カットわかめ	0.91
海鮮チヂミ	
海鮮チヂミ	50
穀物酢	1.56
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	0.78
ごま油	0.26
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.78
豚ひき肉	45.5
合成清酒(料理酒)	1.04
おろししょうが	0.85
おろしにんにく	0.85
人参	7.8
ぜんまい水煮	6.5
はくさい キムチ	7.54
もやし	42.9
三温糖	3.38
こいくちしょうゆ	6.24
本みりん	1.3
豆板醤	0.08
オイスターソース	0.91
冷凍ほうれん草	13
いりごま(白)	1.3

中学コース
平成30年02月13日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
肉玉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	29.9
合成清酒(料理酒)	1.04
おろししょうが	0.65
人参	10.4
玉ねぎ	13
沖あみなると	6.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	15.6
食塩	0.26
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.65
でん粉(片栗粉)	1.3
殺菌加工液卵	26
冷凍にら(4cm)	6.5
みそポテト③	
乱切りじゃがいも	60
薄力粉 1等	10.14
でん粉(片栗粉)	0.52
食塩	0.1
水	12.61
油	3.6
麦みそ・ヤマキ	5.2
本みりん	4.2
三温糖	6.7
でん粉(片栗粉)	0.56
水	9.8
秩父こんにやくサラダ	
ほうれん草入りこんにやく	10.4
人参入りこんにやく	10.4
コーン	7.8
キャベツ	42.9
茹で塩	0.65
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 30	8

中学コース
平成30年02月14日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
小松菜と玉葱のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	45.5
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	13
こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さわらの照り焼き	
さわら照り焼き	50
鶏肉と大根の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.33
おろししょうが	0.91
鶏もも(小間切れ)	35.1
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	6.5
大根	65
三温糖	2.99
こいくちしょうゆ	6.5
本みりん	2.6
水	4.55
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.26
カットオレンジ(はるか)	
はるか	40

中学コース
平成30年02月15日木曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳・卵)	
バターロール(70g)	70
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	180
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ	32.5
マカロニ(アルファベット)	7.15
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
ウインナーのイタリアンソース②	
ウインナー	60
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	10.4
赤ワイン	0.65
三温糖	0.65
マスタード(あらびき)	1.56
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	39
冷凍カリフラワー	19.5
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ	8

中学コース
平成30年02月16日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
玉ねぎ	13
冷凍カット油揚げ	13
さといもスライス(チルド)	26
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
カレー風味かつ	
鶏むね切り身(皮無)40g/	50
食塩	0.13
カレー粉	0.13
合成清酒(料理酒)	1.3
薄力粉1等	7.8
水	13
パン粉	13
油	3.64
こいくちしょうゆ	7.8
三温糖	6.5
本みりん	0.26
カレー粉	0.2
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.03
水	9.1
白菜とハムのサラダ	
はくさい	58.5
人参	6.5
きゅうり	6.5
ハム(短冊切り)	9.1
茹で塩	0.65
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	8

中学コース
平成30年02月19日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
だまこ汁	
かつおだしパック	2.6
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	10.4
人参	9.1
ごぼう(洗い)	6.5
大根	9.1
冷凍カット油揚げ	6.5
こいくちしょうゆ	13
ねぎ	9.1
はくさい	13
だまこ餅	39
さばの塩焼き	
塩さば切り身	50
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ほしひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干しいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	3.25
本みりん	2.34
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9

中学コース
平成30年02月20日火曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
コーンみそラーメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	13
もやし	26
コーン	16.9
ねぎ	13
米みそ・中沢	16.9
味噌ラーメンスープの素	7.8
混合こしょう	0.04
冷凍にら(4cm)	6.5
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
春雨サラダ	
カット緑豆はるさめ(サラダ)	5.2
人参	9.1
キャベツ	26
冷凍ほうれん草	13
きゅうり	9.1
茹で塩	0.65
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	6.5
お魚アーモンド	
お魚アーモンド	6

中学コース
平成30年02月21日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
すき焼き風煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	45.5
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	13
玉ねぎ	19.5
じゃがいも	28.6
干しいたけ スライス	1.3
しらたき	32.5
冷凍絹厚揚げ(生揚げ)	39
はくさい	39
ねぎ	6.5
三温糖	2.6
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	13
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.39
水	39
かぼちゃ挽肉フライ	
かぼちゃ挽肉フライ	60
油	4.2
たくあん和え	
人参	10.4
キャベツ	26
冷凍こまつな	15.6
きざみたくあん 1kg	13
こいくちしょうゆ1% _{濃縮}	1.56

中学コース
平成30年02月22日木曜日

料理名/食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
玉ねぎ	35.1
ソーオニオン	6.5
コーン	13
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
冷凍ほうれん草	13
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ	80
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	23.4
セロリー	1.95
デミグラスソース	13.78
三温糖	0.78
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.67
ウスターソース	3.9
水	6.5
スパゲティソテー	
スパゲッティ(ハーフ)	15
茹で塩	0.39
オリーブ油	0.65
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	6.5
玉ねぎ	6.5
カットしめじ	6.5
食塩	0.22
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
こいくちしょうゆ	1.56
デコポン	
カットデコポン	40

