

中学コース
令和元年12月 6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
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
生揚げ	15.6
ねぎ	26
冷凍ほうれん草	9.1
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	52
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
玉ねぎ	32.5
人参	13
ごぼう(洗い)	13
しらたき	19.5
三温糖	4.94
こいくちしょうゆ	7.8
冷凍グリーンピース	5.2
大根と水菜のサラダ	
水菜	23.4
大根	39
揚げちりめん	3.9
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
令和元年12月13日金曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	15.6
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
藤田オリジナル味噌汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
玉ねぎ	19.5
なめこ	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
米みそ・中沢	13
カットわかめ	0.65
から揚げのレモン風味	
鶏むね切り身(皮付)	50
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.25
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	5.2
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
青菜のサラダ	
コーン	6.5
きゅうり	13
ほうれん草	26
こまつな	19.5
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 3	8
デザートヤクルト	
カップDEヤクルト	80

中学コース
令和元年12月20日金曜日

[illegible]

中学コース
令和元年12月23日月曜日

料理名／食品名	分量
カレーピラフ	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.25
ドライカレーの素	9.6
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	19.5
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.91
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	6.5
もみの木ハンバーグ	
もみの木ハンバーグ	60
オリーブ油	0.78
玉ねぎ	9.1
薄力粉 1等	0.16
食塩	0.14
混合こしょう	0.01
調理用牛乳	8.71
ベシヤメルソース	0.44
クリスマスサラダ	
地場産ブロッコリー(カット)	39
地場産カリフラワー(カット)	19.5
赤パプリカ(冷凍)	3.9
茹で塩	0.65
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス) (30	8
クリスマスデザート	
サンタさんのケーキ	26