

中学コース
令和 2年 3月 9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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
カットえのき	13
さといもスライス(チルド)	26
生揚げ	15.6
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
こまつな	19.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	50
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
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
さつま揚げ(卵白抜)	9.1
三温糖	2.6
本みりん	2.34
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9
のりふりかけ	
すこやかふりかけのり	2
ヨーグルト	
ヨーグルト・ココアプラス	80

中学コース
令和 2年 3月10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
五目うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	13
人参	13
干しいたけ スライス	0.65
沖あみなると	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	17.55
本みりん	0.65
食塩	0.33
冷凍ほうれん草	10.4
きな粉揚げパン	
コッペパン(1個取)(70g)	20
油	2
きな粉	3.75
グラニュー糖	5.38
食塩	0.04
こまつなサラダ	
こまつな	26
キャベツ	26
コーン	13
シーチキンオイル無添加フレーク	13
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス)	8

中学コース
令和 2年 3月11日水曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
わかめごはんの素	3.64
ジョア マスカット(乳)	
ジョア マスカット	125
中央健康みそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
生揚げ	19.5
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	13
カットわかめ	0.65
鶏肉の塩唐揚げ	
鶏むね切り身(皮無)	60
食塩	0.66
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.8
おろししょうが	1.5
液体塩こうじ	0.62
合成清酒(料理酒)	3
でん粉(片栗粉)	17
油	4.1
フルーツカクテル	
フルーツミックス	71.5
カクテルゼリー	32.5

中学コース
令和 2年 3月12日木曜日

料理名/食品名	分量
ナン	
ナン(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	8
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
冷凍こまつな	10
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚ひき肉	45
国産大豆(クラッシュ)	6.5
カレー粉	0.26
混合こしょう	0.03
おろししょうが	1.04
おろしにんにく	1.04
赤ワイン	2.6
レバーそぼろﾄﾙﾄ	7.02
バルメザンチーズ	1.3
玉ねぎ	46.8
人参	23.4
冷凍グリーンピース	5.2
トマトケチャップ	13
中濃ソース	1.3
こいくちしょうゆ	1.04
こくまろカレーフレーク(ロフレ)	6.5
食塩	0.13
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)	8
お祝いケーキ	
お米のお祝いケーキ	35

中学コース
令和 2年 3月16日月曜日

料理名/食品名	分量
麦ごはん	
精白米(100g)	72
精白米(強化米)	0.25
大麦 麦ご飯用	8
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
トマトハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	39
人参	10.4
じゃがいも	45.5
トマト缶詰 ダイス	26
トマトケチャップ	13
混合こしょう	0.03
三温糖	0.39
ハヤシルウ(日糧)	22.1
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.51
こいくちしょうゆ	1.56
合成清酒(料理酒)	0.39
炒め油(サラダ油)	0.65
チーズ入りグリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	8
サイコロチーズ	2.6
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
令和 2年 3月25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
彩り団子汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
彩り団子	32.5
カットえのき	10.4
型抜きかまぼこ(桜)	6.5
こいくちしょうゆ	5.46
食塩	0.39
冷凍こまつな	19.5
ねぎ	6.5
さわらの春色焼き	
さわらの春色焼き	50
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏もも(角切り)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
乱切りごぼう	11.7
人参	19.5
三角こんにゃく	19.5
たけのこ水煮缶	9.1
干しいたけ スライス	0.91
三温糖	2.6
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	6.24
さといも乱切り(チルド)	28.6
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5
ヨーグルト	
ソフール 元気ヨーグルト	70