

A コース  
平成24年03月01日木曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
酢飯 小	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
菜の花のすまし汁	
かつおだしパック	2
にんじん	8
えのきたけ	5
冷凍豆腐(アイスカット)	25
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.7
和風だし(顆粒)	0.3
なばな	10
カットわかめ	0.2
ちらし寿司の具	
炒め油(菜種)	0.5
鶏もも(小間切れ)	8
合成清酒(料理酒)	1
にんじん	10
れんこん	10
たけのこ水煮缶 一斗缶	8
干しいたけ スライス	1.5
冷凍カット油揚げ	10
カットかんぴょう 乾	2
上白糖	3.8
こいくちしょうゆ	5
和風だし(顆粒)	0.2
水	8
玉子巻	
玉子巻(ワイエムフーズ)	50
ひなあられ	
ひなあられ (10g)	10

A コース  
平成24年03月02日金曜日

料理名/食品名	分量
ソフト麺	
ソフトめん (70g)	80
ソフトめん (80g)	80
ソフトめん (90g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ジャージャー麺	
炒め油(菜種)	0.5
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	1.5
豚ひき肉	25
にんじん	20
たまねぎ	40
ねぎ	10
干しいたけ	1
水	70
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
上白糖	1.6
こいくちしょうゆ	5.5
本みりん	1.3
赤みそ	5
甜麺醤	8
トウバンジャン	0.7
穀物酢	0.7
合成清酒(料理酒)	1
でん粉(片栗粉)	1.5
ごま油	1
いかと野菜のチヂミ	
イカと野菜のチヂミ (50)	50
油	2
野菜炒め	
炒め油(菜種)	0.5
キャベツ	32
冷凍カーネルコーン	10
赤パプリカ(冷凍)	3
中華スープの素・ヘルシーファ	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01

A コース  
平成24年03月05日月曜日

料理名/食品名	分量
麦ごはん	
麦ごはん 小	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ポークカレー	
炒め油(菜種)	0.5
豚もも(小間切れ)	25
赤ワイン	0.5
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
たまねぎ	25
にんじん	10
じゃがいも	45
ソニオン	6
チャツネ	2
アップルソース	2
中濃ソース	1
Fカレールー	16
えびフライ	
バナメイえびフライ (28g)	28
油	2
白菜サラダ	
はくさい	32
にんじん	5
きゅうり	5
ハム(短冊切り)	8
茹で塩	0.5
野菜いっぱいドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング(和)	8

A コース  
平成24年03月06日火曜日

料理名/食品名	分量
スクールメロンパン	
スクールメロン (30g)	30
スクールメロン (30g)	30
スクールメロン (40g)	30
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ラビオリスープ	
にんじん	5
冷凍カーネルコーン	8
コンソメゴールド	1
食塩	0.5
こしょう	0.03
チキンブイヨン	8
キャベツ	20
ラビオリ	18
冷凍ほうれん草	8
ウインナーのトマトソース②	
レバー入りウインナー (20)	40
オリーブ油	0.15
たまねぎ	7
おろしにんにく	0.2
ホールトマトのカット(コー)	6
トマトケチャップ	6
赤ワイン	0.5
上白糖	0.45
パセリ	0.5
ゆでブロッコリー	
ブロッコリー	30
茹で塩	0.4
マヨネーズ	
マヨネーズ 8g	8
フルーツFeヨーグルト	
Feヨーグルト	70

A コース  
平成24年03月07日水曜日

料理名/食品名	分量
白ごはん	
白ごはん 小	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
こまつなのみそ汁	
かつおだしパック	2
にんじん	10
だいこん	20
冷凍カット油揚げ	0
えのきたけ	5
赤みそ(麦)	5
白みそ	6
こまつな	10
鮭の中華風味焼き	
さけ中華風味漬け (40g)	40
生揚げの煮物	
生揚げ	40
さつま揚げ(卵白抜)	15
冷凍カットいんげん	5
上白糖	4
こいくちしょうゆ	7
カレー粉	0.25
和風だし(顆粒)	0.2
水	20

A コース  
平成24年03月08日木曜日

料理名/食品名	分量
白ごはん	
白ごはん 小	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
わかめスープ	
豚もも(小間切れ)	10
にんじん	10
カットわかめ	0.5
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファ	1
食塩	0.5
こしょう	0.02
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
ビビンバご飯の具	
ごま油	0.45
豚ひき肉	15
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
にんじん	5
ぜんまい水煮	7
はくさい キムチ	4.5
もやし	23
上白糖	2
こいくちしょうゆ	3.7
本みりん	0.8
トウバンジャン	0.05
オイスターソース	0.7
冷凍ほうれん草	8.5
いりごま(白)	1
あじフリッター②	
あじフリッター	40
油	2.8

A コース  
平成24年03月09日金曜日

料理名/食品名	分量
ホット中華麺	
ホット中華めん (70g)	80
ホット中華めん (80g)	80
ホット中華めん (90g)	80
ジョア 白ぶどう	
ジョア 白ぶどう	125
ごま味噌ラーメンの汁	
ごま油	1
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
にんじん	10
もやし	20
冷凍カーネルコーン	10
味噌ラーメンスープ・シャンフ	6
赤みそ(麦)	14
こしょう	0.02
カットわかめ	0.5
にら	7
ねぎ	10
いりごま(白)	1
とうがらし(粉)	0.01
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	9
油	4.6
清美オレンジ1/4	
清美オレンジ1/4	50

A コース  
平成24年03月12日月曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
わかめごはん 小	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ほうれん草の味噌汁	
かつおだしパック	2
にんじん	8
生揚げ	10
えのきたけ	10
冷凍あさり	7
赤みそ(麦)	5.5
白みそ	5.5
ねぎ	10
冷凍ほうれん草	10
ハンバーグさっぱり和風ソース	
安心素材ハンバーグ 60g	60
水	3
ソニオン	15
だいこん	10
おろししょうが	0.1
上白糖	1
こいくちしょうゆ	4.5
穀物酢	2.3
本みりん	1.5
マカロニサラダ	
キャベツ	30
マカロニ(エルポ)	10
冷凍カーネルコーン	5
にんじん	5
茹で塩	1
炒め油(菜種)	0.3
ノンエッグハーフ(卵なしマヨネーズ)	
ノンエッグハーフ(マヨタイプ)	8

A コース  
平成24年03月13日火曜日  
中小 開校記念日

料理名/食品名	分量
子供パン	
子供パン (40g)	50
子供パン (50g)	50
子供パン (60g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ワンタンスープ	
豚もも(小間切れ)	15
にんじん	5
沖あみなりと	5
もやし	15
こいくちしょうゆ	3
食塩	0.4
こしょう	0.01
中華スープの素・ヘルシーファ	0.7
ねぎ	10
冷凍こまつな	5
ワンタンの皮	10
にら	2
白身魚フライ	
白身魚フライ 50g/60g (50)	50
油	3.5
ジャーマンポテト	
ベーコン(短冊切り)	10
冷凍カーネルコーン	5
じゃがいも	50
茹で塩	0.5
こしょう	0.01
食塩	0.2
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

A コース  
平成24年03月14日水曜日

料理名/食品名	分量
白ごはん	
白ごはん 小	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
かきたま汁	
かつおだしパック	2
にんじん	10
たまねぎ	15
えのきたけ	10
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.5
食塩	0.7
でん粉(片栗粉)	0.5
殺菌凍結卵K(かき卵用)	20
冷凍こまつな	10
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	50
合成清酒(料理酒)	2.5
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	2
ごま油	0.5
マスタード(あらびき)	2
こしょう	0.02
上州きんぴら	
炒め油(菜種)	0.5
千切りごぼう	20
にんじん	10
切りこんにやく	7
冷凍カットいんげん	2.5
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	0.25
いりごま(白)	0.5
とうがらし(粉)	0.01
ごま油	0.25

