

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年3月10日月曜日

Aコース
令和7年3月11日火曜日

Aコース
令和7年3月12日水曜日

Aコース
令和7年3月13日木曜日

Aコース
令和7年3月14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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	5
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.2
米みそ・中沢	5.2
冷凍ほうれん草	10
さばの香味焼き	
さば切り身(40g)	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	2
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
切りこんにゃく	8
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6

料理名/食品名	分量
クロワッサン(乳)	
クロワッサン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	6
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	15
キャベツ	25
マカロニ(アルファベット)	5.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.9
混合こしょう	0.03
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無)50g	50
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.3
混合こしょう	0.04
オリーブ油	1.8
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	7
パン粉	1
紙カップ(小判型)	1
ミートボールのトマト煮	
ミートボール	40
炒め油(サラダ油)	1
おろしにんにく	0.3
人参	10
玉ねぎ	30
マッシュルームスライス	8
冷凍グリーンピース	5
ゆでひよこ豆	5
トマト缶詰 ダイス	10
トマトピューレー	7
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
中濃ソース	1.5
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
水	40

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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
はくさい	30
生揚げ	8
カットえのき	5
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
豆腐ハンバーグおろしソース	
豆腐ハンバーグ 50g	50
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン(角切り)	10
大根	10
水	3
カラフルサラダ	
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	20
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5
ヨーグルト	
カップdeヤクルト	80

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
わかめスープ	
人参	15
カットエリンギ	7
コーン	7
玉ねぎ	20
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
えびフライ	
えびフライ	25
油	2
ビビンバの具	
ごま油	0.45
豆板醤	0.06
豚ひき肉	27
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5.8
三温糖	2
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
冷凍ほうれん草	10
もやし	33
オイスターソース	0.7
いりごま(白)	1
パックソース	
パックソース(中濃)	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ごまみそラーメン	
ごま油	0.5
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
混合こしょう	0.02
人参	10
もやし	20
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.5
味噌ラーメンスープの素	5
米みそ・中沢	10
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
こまつなサラダ	
こまつな	15
キャベツ	18
人参	7
シーチキンオイル無添加フレーク	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

