

Aコース

Aコース
令和8年1月9日金曜日

Aコース
令和8年1月13日火曜日

料理名／食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	200
ウスパナックチョルバス(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.3
無塩せきベーコン(短冊切り)	8
玉ねぎ	15
人参	5
冷凍ほうれん草	15
カットしめじ	8
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーフーム	0.7
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	10
調理用牛乳	15
白身魚フライ	
白身魚フライ 50g	50
油	3.5
イズミル・キョフテ	
ミートボール	40
炒め油(サラダ油)	1
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	15
マッシュルームスライス	7
冷凍グリンピース	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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Aコース
令和8年1月14日水曜日

Aコース
令和8年1月15日木曜日

Aコース
令和8年1月16日金曜日

Aコース

Aコース
令和8年1月19日月曜日

Aコース
令和8年1月20日火曜日

Aコース
令和8年1月21日水曜日

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
ジョア	
ジョア(マスカット)	125
ごまみそスープ	
ごま油	0.5
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
混合こしょう	0.02
人参	10
もやし	15
コーン	8
ねぎ	8
中華スープの素・ヘルファーム	0.5
味噌ラーメンスープの素	4
米みそ・中沢	5
にら	4
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
本庄美人ねぎの油淋鶏	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
でん粉(片栗粉)	6
油	3.85
ごま油	0.3
ねぎ	5
おろししょうが	0.5
三温糖	1.8
こいくちしょうゆ	3
穀物酢	3
とうがらし	0.01
水	2.6
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	
地場産ブロッコリー	25
地場産カリフラワー	15
人参	5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Aコース
令和8年1月22日木曜日

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)	200
かき玉汁(卵)	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結全卵	20
さばのピリ辛照り焼き	
さば切り身 40g	40
合成清酒(料理酒)	0.8
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.8
豆板醤	0.02
いりごま(白)	0.8
ごま油	0.2
ねぎ	3
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ	25
キャベツ	25
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2

Aコース
令和8年1月23日金曜日

Aコース

Aコース
令和 8年 1月26日月曜日

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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
カットしめじ	7
冷凍豆腐ダイスカット	10
こまつな	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
カレーコロッケ	
カレーコロッケ 50g	50
油	4.2
ねぎ塩豚丼の具	
豚もも(小間切れ)	25
ねぎ	15
食塩	0.3
ごま油	0.5
合成清酒(料理酒)	2
炒め油(サラダ油)	1
おろしにんにく	0.3
もやし	15
玉ねぎ	20
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.2
食塩	0.3
レモン 果汁	1.2
でん粉(片栗粉)	1.5
水	5
いりごま(白)	0.5

Aコース
令和 8年 1月27日火曜日

料理名／食品名	分量
食パン	
食パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ミネストローネ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	5
セロリー	0.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	20
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	14
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
三温糖	0.3
食塩	0.5
コンソメ・ヘルシーフーム	1
混合こしょう	0.02
マカロニ(シェル)	3
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.3
玉ねぎ	18
デミグラスソース	10.6
三温糖	0.6
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	5.9
ウスターーソース	3
水	5
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	7
人参	7
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

明細献立表

Aコース
令和 8年 1月28日水曜日

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
雲呑スープ	
人参	5
おきあみ姫なると	5
もやし	10
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ヘルシーフーム	1.5
肉入りワンタン	25
冷凍こまつな	8
水	165
西崎キク空揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 50g	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)	7.5
油	3.85
上里白菜サラダ	
はくさい	35
人参	6
きゅうり	7
無塩せきハム(短冊切り)	7
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Aコース
令和 8年 1月29日木曜日

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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう	5
大根	20
干しいたけ スライス	0.4
かつおだしパック	0.5
切りこんにゃく	5
さといもスライス	18
冷凍豆腐ダイスカット	18
冷凍カット油揚げ	3
ねぎ	5
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6.2
いわしフライ	
いわしフライ 40g	40
油	3.5
青菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	5
人参	2.5
カットはるさめ	3
冷凍ほうれん草	10
キャベツ	40
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.3
こいくちしょうゆ	1.7
三温糖	0.26
混合こしょう	0.02
食塩	0.2
ごま油	0.4
パックソース	
パックソース(中濃)	5
福豆	
福豆	5

Aコース
令和 8年 1月30日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	20
人参	6
干しいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	5
こいくちしょうゆ	11
本みりん	0.8
食塩	0.2
ねぎ	6
冷凍ほうれん草	10
水	150
麦茶チーズカップケーキ(乳)	
ホットケーキミックス	20
調理用牛乳	20
粉末ミネラル麦茶	1
サイコロチーズ	5
紙カップ 丸形	1
わかめサラダ	
コーン	8
キャベツ	35
カットわかめ	0.3
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5