

Aコース

明細献立表

Aコース
令和8年3月9日月曜日

Aコース
令和8年3月10日火曜日

Aコース
令和8年3月11日水曜日

Aコース
令和8年3月12日木曜日

Aコース
令和8年3月13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
せんべい汁	
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮付)	15
ごぼう	7
人参	10
カットしめじ	8
ねぎ	10
かわらせんべい	10
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.5
水	145
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け 30g	30
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	
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	10
人参	5
キャベツ	15
マカロニ(アルファベット)	4
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.77
混合こしょう	0.02
水	145
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.42
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	1
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.15
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間(皮付)	10
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
ゆで大豆(ドライパック)	20
トマト缶詰 ダイス	10
トマトケチャップ	5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.75
中濃ソース	3
食塩	0.05
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

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
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	7
ごぼう	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	15
ねぎ	7
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.6
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
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3
コーン	5
キャベツ	18
こまつな	25
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	8
桜ちらしかまぼこ	5
カットえのき	5
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
冷凍ほうれん草	7
カットわかめ	0.5
いかスティック②	
いかスティック 20g×2	40
油	2.8
手巻き焼肉	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(千切り)	35
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.3
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	1.5
玉ねぎ	20
人参	10
にら	3
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
オイスターソース	0.8
豆板醤	0.04
焼きのり	
手巻きのり 1/4 5枚	5

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
五目みそうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
ごぼう	7
カットかぼちゃ	20
れんこん水煮	10
カットまいたけ	5
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	5
こいくちしょうゆ	5
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
食塩	0.1
がんす	
がんす 50g	50
油	3.5
大根とハムのサラダ	
大根	30
キャベツ	10
きゅうり	5
無塩せきハム(短冊切り)	8
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Aコース

明細献立表

Aコース
令和8年3月16日月曜日

Aコース
令和8年3月17日火曜日

Aコース
令和8年3月18日水曜日

Aコース
令和8年3月19日木曜日

Aコース
令和8年3月23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
かき玉スープ(卵)	
人参	10
玉ねぎ	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
冷凍ほうれん草	5
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結全卵	20
カットわかめ	0.5
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	25
でん粉(片栗粉)	1.1
ごま油	0.3

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	10
コーン	10
トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10
野菜グラタン	
野菜グラタン 40g	40
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
無塩せきハム(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーフ)	15
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

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
つみっこ	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
大根	10
ごぼう	7
干しいたけ スライス	1
ねぎ	10
冷凍すいとん	30
こいくちしょうゆ	7
こまつな	8
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4
水	4.62
パン粉	4.8
油	4
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	28
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

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
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	40
人参	7
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
キムたくごはんの具	
ごま油	0.4
豚もも(千切り)	32
はくさい キムチ	15
つぼ漬	15
こいくちしょうゆ	0.7
ねぎ	10
パックソース	
パックソース(中濃)	5

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
なめこ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
さわらの春色焼き	
さわらの春色漬け 40g	40
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
乱切りごぼう	10
人参	15
三角こんにゃく	15
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	0.7
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.7
さといも乱切り	30
冷凍カットいんげん	5
水	7.8
お祝いデザート(卵・乳不使用)	
米粉のカップケーキ(いちご)	40