

明細献立表

Bコーズ
令和 8年 1月 9日金曜日

Bコーズ
令和 8年 1月13日火曜日

Bコース
令和 8年 1月14日水曜日

Bコーズ
令和 8年 1月15日木曜日

Bコーズ
令和 8年 1月16日金曜日

[illegible][illegible]

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)	206
ウスパナックチョコレート(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・ヘルシーファーム	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
白身魚のフライ	
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

[illegible][illegible]

明細献立表

Bコーズ
令和 8年 1月23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
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

明細献立表

Bコーズ
令和 8年 1月26日月曜日

Bコーズ
令和 8年 1月27日火曜日

Bコース
令和 8年 1月28日水曜日

Bコース
令和 8年 1月29日木曜日

Bコーズ
令和 8年 1月30日金曜日

[illegible][illegible]

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・ヘルシーファーム	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

[illegible]

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(洗い)	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・ヘルシーファーム	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