

Bコース

Bコース
令和 8年 1月 9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
雑煮	
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮付)	10
人参	5
大根	10
おきあみ姫なると	5
白玉団子	30
冷凍ほうれん草	10
こいくちしようゆ	9.2
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身(1%塩分) 40g	40
本みりん	0.8
こいくちしようゆ	3.5
レモン 果汁	3.2
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	18
合成清酒(料理酒)	0.7
ごぼう(洗い)	10
人参	15
三角こんにゃく	15
たけのこ水煮缶	5
干ししいたけ スライス	0.7
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしようゆ	4.7
さといも乱切り	25
冷凍カットいんげん	4
水	7.8

Bコース
令和 8年 1月 13日火曜日

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
オフクロ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	10
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
鶏肉のノンエッグマヨネーズみそ焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
麦みそ・ヤマキ	3
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	3
合成清酒(料理酒)	0.7
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ボトルしようゆ	
ボトルしようゆ	2.5

明細献立表

Bコース
令和 8年 1月 14日水曜日

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)	206
ウスパナックチヨルバース(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

Bコース
令和 8年 1月 15日木曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
お祝いつみっこ	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	12
人参	5
大根	10
ごぼう(洗い)	7
干ししいたけ スライス	1
ねぎ	10
祝いなると	8
冷凍すいとん	30
こいくちしようゆ	7
こまつな	5
20周年厚焼き玉子(卵)	
20周年厚焼き玉子 50g	50
本庄ブロッコリーサラダ	
人参	8
地場産ブロッコリー	30
きゅうり	8
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5
お祝いクレープ(卵乳不使用)	
お祝いクレープ 35g	35

Bコース
令和 8年 1月 16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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
玉ねぎ	10
コーン	3
糸かまぼこ	3
冷凍豆腐ダイスカット	18
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしようゆ	1
中華スープの素 ヘルシーフーム	0.8
チンゲンサイ	15
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g × 2	40
油	3
ルーローハンの具	
豚もも(小間切れ)	32
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
こいくちしようゆ	1
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	35
黄パプリカ(冷凍)	8
赤パプリカ(冷凍)	8
しゃくし菜漬け	10
三温糖	1.5
こいくちしようゆ	1.8
穀物酢	1
オイスターソース	1.5

Bコース

Bコース
令和8年1月19日月曜日

Bコース
令和8年1月20日火曜日

Bコース
令和8年1月21日水曜日

B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
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・ヘルシーフーム	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
プロッコリーとカリフラワーのサラダ	
地場産プロッコリー	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

Bコース
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
おろしうしょうが	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

Bコース

Bコース
令和 8年 1月26日月曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	70
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	10
もやし	20
ねぎ	8
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.6
醤油ラーメンスープ・シャンファン	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
揚げぎょうざ(2)	
冷凍ぎょうざ 18g × 2	36
油	2.5
チーズサラダ(乳)	
冷凍ブロッコリー	25
キャベツ	10
きゅうり	10
サイコロチーズ	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Bコース
令和 8年 1月27日火曜日

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

明細献立表

Bコース
令和 8年 1月28日水曜日

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

B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
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

Bコース
令和 8年 1月30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
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
干しこいたけ スライス	0.4
かつおだしパック	0.5
切りこんにやく	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