

Bコース

明細献立表

Bコース
令和8年3月2日月曜日

Bコース
令和8年3月3日火曜日

Bコース
令和8年3月4日水曜日

Bコース
令和8年3月5日木曜日

Bコース
令和8年3月6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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.15
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
人参	8
玉ねぎ	7
カットしめじ	10
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	5
合成清酒(料理酒)	0.8
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.7
にら	5
水	167
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 25g	25
薄力粉 1等	4
でん粉(片栗粉)	0.2
あおのり	0.09
水	4.62
油	2.1
ほうれん草とひじきのサラダ	
ひじき	0.6
人参	5
冷凍ほうれん草	25
きゅうり	8
シーチキンフレークオイル不使用	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	7
はくさい	25
冷凍カット油揚げ	8
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットえのき	5
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(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
ごま和え	
人参	5
もやし	15
キャベツ	15
こまつな	10
すりごま(白)	3
しょうゆ	1.5
三温糖	0.8

料理名/食品名	分量
コッペパン	
コッペパン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クラムチャウダー(乳)	
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
冷凍あさり	15
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	13
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.02
焼きフランク	
フランクソーセージ 30g	30
スラッピージョー	
炒め油(サラダ油)	0.5
赤ワイン	1
豚ひき肉	30
玉ねぎ	20
人参	15
トマトケチャップ	7.2
ウスターソース	1.3
三温糖	0.1
食塩	0.1
コンソメ・ヘルシーファーム	0.2
薄力粉 1等	2

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	10
カットえのき	10
コーン	7
ねぎ	10
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
チヂミ	
チヂミ 40g	40
油	2
穀物酢	1.2
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.6
ごま油	0.16
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

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
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
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

