

献立表

野球部(A)										パーツ展開:無																																																																			
2026年02月02日(月)										2026年02月03日(火)										2026年02月04日(水)										2026年02月05日(木)										2026年02月06日(金)										2026年02月07日(土)										2026年02月08日(日)																	
朝	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●赤魚の塩焼焼き ＊赤魚(骨なし・凍調)70g×10切 ＊塩こうじ200g ＊サラダ油(1. 35kg) ●ささみと胡瓜の梅和え ＊蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g きゅうり／kg ＊塩1kg 山海ぶし(300g)／瓶 ＊上白糖1kg ●人参しりしりー ＊人参千切り500g ＊冷凍全卵(1kg) ＊ライツナフレーク油漬1kg(パウチ) にら／kg ＊サラダ油(1. 35kg) ＊風味厳選和風だし1kg ＊コショウ300g ＊濃口醤油(1. 8L) ●そうめん汁 ＊冷凍そうめん(230g×5個) 貝割大根(50g)／P ＊塩1kg ＊うすくち醤油(1. 8L) Q和風だし汁 ●ゼリー ＊ぶどうゼリーVC(40g×10個) ●牛乳 牛乳赤箱180ml／P										155 1.5 140 4 1 60 50 0.2 6 2 80 30 30 5 3 0.5 0.01 2 30 2 0.2 2 150 40 185.76	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●マツカレピカタ ＊さば(骨なし・凍調)70g×5切 ＊塩1kg ＊コショウ300g ＊小麦粉(薄力)1kg ＊冷凍全卵(1kg) ＊サラダ油(1. 35kg) ＊マッシュルームスライス300g ＊トマトケチャップ(1kg) ＊ウスターソース1. 8L ●付け)ブロックリー ＊ブロックリー500g ＊ライツナフレーク油漬1kg(パウチ) 3 ●冬瓜のそぼろ煮 ＊冬瓜乱切り500g ＊きざみ野菜 にんじん500g 2 鶏ミンチ500g 万能ねぎ／kg ＊塩1kg ＊和Qだし 1kg ＊みりん風調味料 1L 2 ＊濃口醤油(1. 8L) ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P ●五目中華スープ ＊ポイルキャベツ500g ＊干し椎茸(スライス)500g ＊人参千切り500g ＊豚肩小間肉(2mm)500g 貝割大根(50g)／P ＊風味豊かな中華だし1kg ＊うすくち醤油(1. 8L) ＊塩1kg ＊片栗粉1kg ●キウイ キウイフルーツ(120g)／個 ●牛乳 牛乳赤箱180ml／P										155 1.5 140 0.2 0.02 8 10 2 20 100 20 30 0.2 30 0.5 2 30 2 0.2 2 150 40 185.76	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●照焼チキン ＊若鶏もも(80g×10枚) ＊料理酒 1L ＊上白糖1kg ＊濃口醤油(1. 8L) ＊みりん風調味料 1L ＊サラダ油(1. 35kg) ●ほうれん草ツナソテー ＊ほうれん草(カット)1kg ＊やわらかぶなしめじ500g ＊ライツナフレーク油漬1kg(パウチ) ＊サラダ油(1. 35kg) ＊塩1kg ＊コショウ300g ＊濃口醤油(1. 8L) ＊ごま油入り調合油1350g 20 納豆(たれ付)(F)(30g)／P 1 ●大根サラダ ＊大根千切り500g きゅうり／kg ＊ちくわ(半月スライス)IQF 500g ＊白ねぎ輪切り3mmスライス500g Q和風だし汁 ＊あわせみそ10kg ●オレンジ 1 オレンジ(270g)／個 0.2 ●牛乳 2 牛乳赤箱180ml／P										155 1.5 140 2 1 4 2 2 0.01 2 0.5 30 16.6 30 10 5 150 8 43.88 185.76	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●さばの青しそ焼き ＊さば(骨なし・凍調)70g×5切 ＊料理酒 1L ＊塩1kg 大葉(AM)(10枚入)(5g)／P ＊ノンオイルドレッシング青じそ(だし配合)1L ＊サラダ油(1. 35kg) ●豆腐チャンプルー 木綿豆腐(450g)／P ＊豚肩小間肉(2mm)500g キャベツ／kg 20 ＊人参千切り500g 1.5 ピーマン(2)／kg 0.2 ＊サラダ油(1. 35kg) ＊塩1kg 2 ＊コショウ300g 0.5 ＊和Qだし 1kg ＊濃口醤油(1. 8L) 30 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P ●茄子とささみの和え物 20 ＊素揚げなす(1kg) 10 ＊蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g 5 トマト／kg 1 貝割大根(50g)／P ＊ポン酢しゅう油1. 8L 30 ＊ポン酢しゅう油1. 8L 16.6 ●みそ汁 ＊たまねぎ3mmスライス500g 30 ＊まいたけカット500g 10 ＊ほうれん草(カット)1kg 5 ＊あわせみそ10kg 150 8 Q和風だし汁 ●たんかん タンカン(120g)／個 ●牛乳 牛乳赤箱180ml／P										155 1.5 140 2 1 4 2 2 0.01 2 0.5 30 16.6 30 10 5 150 8 43.88 185.76	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●グリルチキン ＊グリルチキンもも(ハーフ)50g×10個 1 ●目玉焼き 0.3 卵(M)(10個入)(580g)／P 0.5 ＊塩1kg 6 ＊コショウ300g 2 ＊サラダ油(1. 35kg) ●ブロックリーソテー 90 ＊ブロックリー500g 40 ＊たまねぎ3mmスライス500g 60 パブリカ(赤)(180g)／個 10 ＊ウインナーIQFスライス(3mm)500g 10 ＊ヤングコーン缶(3号)固形270g 3 ＊サラダ油(1. 35kg) 0.2 ＊味付塩こうじよう250g 0.02 ＊おろし生にんにく1kg 0.2 ＊風味豊かなコンソメ1kg 3 ●大根サラダ ＊大根千切り500g 30 水菜／kg ＊ライツナフレーク油漬1kg(パウチ) ＊きかつお糸削り80g 90 ＊きざみのり(細切)100g 20 3 ＊ポン酢しゅう油1. 8L 8 ●ゆし豆腐 ゆし豆腐(500g)／P あおさ(100g)／P 10 Q和風だし汁 20 ＊塩1kg 8 ＊濃口醤油(1. 8L) 150 ●ゼリー ＊野菜と果物のゼリー食物繊維(50g×10個) 78 ●牛乳 牛乳赤箱180ml／P										155 1.5 140 1 0.3 49.88 0.5 0.1 2 50 40 70 10 20 2 0.2 0.8 10 70 10 20 1 1 5 50 0.5 150 0.3 1.5 185.76 185.76	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●鮭の塩焼き ＊ピンクサーモン(骨なし・凍調)60g×5切 ＊塩1kg ＊コショウ300g ＊サラダ油(1. 35kg) ＊ヤングコーン缶(3号)固形270g 3 ＊サラダ油(1. 35kg) 0.2 ＊味付塩こうじよう250g 0.02 ＊おろし生にんにく1kg 0.2 ＊風味豊かなコンソメ1kg 8 ＊あわせみそ10kg 70 太もやし(200g)／P 10 にら／kg 2 ●ブロックリーとささみのサラダ 40 ＊ブロックリー500g 2 ＊スーパーサイトコーン500g 0.2 パブリカ(赤)(180g)／個 0.01 ＊蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g 3 ＊ノンオイルドレッシング中華1L(ごま不使用) 0.2 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P ●みそ汁 ＊さといも1／2カット500g 0.2 ＊大根1／8いちよう切り500g 6 人参1／8いちよう切り500g 2 ＊しいたけスライス300g ＊あわせみそ10kg 30 Q和風だし汁 150 ●りんご りんご(ふじ)(220g)／個 8 ●牛乳 牛乳赤箱180ml／P										155 1.5 120 0.2 0.05 1 20 30 0.2 3 10 40 40 2 0.2 10 2 60 50 0.2 0.01 8 30.3 20 8 150 50 185.76											
朝間	●わかめと鯖のおにぎり 米(恵)(5kg)／P ＊わかめごはんの素250g ＊さばほぐし身500g										75 0.5 10	●おにぎり(みそ) 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊塩1kg ＊たいみそ530g										75 0.7 0.1 10	●ゆかりおにぎり 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊ゆかり500g										75 0.7 0.5	●おにぎり(塩) 米(恵)(5kg)／P ＊塩1kg ＊噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚)										75 0.7 0.65	●おにぎり(青菜) 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊菜めし250g										75 0.2 0.65	●ゆかりおにぎり 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊ゆかり500g										75 0.7 0.5											
昼	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●ほきのガーリックバター焼き ＊ホキ(骨なし)70g×10切 ＊塩1kg ＊コショウ300g ＊おろし生にんにく1kg ＊濃口醤油(1. 8L) ＊有塩マーガリン500g(マイクックG) ●厚揚げステーキの海鮮旨煮あんかけ 厚揚げ(生揚げ)(250g×5枚)／P ＊人参千切り500g ＊たまねぎ3mmスライス500g ピーマン(2)／kg ＊むきえび2L(575g) ＊イカ短冊1kg ＊料理酒 1L ＊濃口醤油(1. 8L) ＊オイスターソース360g ＊上白糖1kg ＊風味豊かな中華だし1kg 水 ＊片栗粉1kg ＊ごま油入り調合油1350g 万能ねぎ／kg ●シーザーサラダ レタス(2)／kg 紫キャベツ／kg きゅうり／kg 人参／kg トマト／kg ＊粉チーズ80g(常温) クルトン(250g)／P シーザーサラダドレッシング(1000ml)／本 ●ワカメスープ ＊しいたけスライス300g ＊カットワカメ小300g ＊蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g ＊白ねぎ輪切り3mmスライス500g 中華スープ ＊ごま油入り調合油1350g ●みかん 温州みかん(70g)／個										155 1.5 140 0.2 0.03 0.5 1 2 125 10 10 27.46 35 4 6 5 4 1 30 3 2 20 5 10 5 10 0.5 30 150 0.5 56	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●鶏肉の生葉焼き ＊皮なし若鶏もも肉(80g×10切) ＊たまねぎ3mmスライス500g ＊料理酒 1L ＊上白糖1kg ＊濃口醤油(1. 8L) ＊みりん風調味料 1L ＊ごま油入り調合油1350g ＊おろし生しょうが1kg ●付け)レタス レタス(2)／kg パブリカ(赤)(180g)／個 ＊サウザンアイランドドレッシング1L ●チンゲン菜といかの塩炒め ＊チンゲン菜カット(500g) ＊あざりむき身(ゆで)1kg ＊イカ短冊1kg ＊人参千切り500g ＊たまねぎ3mmスライス500g 1 ＊片栗粉1kg ＊サラダ油(1. 35kg) 3 ＊おろし生しょうが1kg 2 ＊おろし生にんにく1kg 1 ＊濃口醤油(1. 8L) ＊塩1kg 20 ●海藻サラダ 5 ＊海藻サラダ100g 10 ＊きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 5 ＊かにまからし(500g)塩味ひかえめ 10 ●セミセバ 中華1L 4 ＊人参千切り500g 7 木綿豆腐(450g)／P ＊大根1／8いちよう切り500g 10 ＊人参1／8いちよう切り500g 0.5 ＊小松菜カット(500g) 30 Q和風だし汁 5 ＊あわせみそ10kg 150 ●ぶどう ぶどう(300g)／P										155 1.5 160 20 4 2 6 1 1 0.5 20 5 0.2 0.5 50 4 5 70 1 2 50 20 10 2 0.1 0.05 60 20 30 5 10 10 3 150 46.75	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●鮭のタルタルソース焼き ＊ピンクサーモン(骨なし・凍調)70g×5切 ＊塩1kg ＊コショウ300g ＊サラダ油(1. 35kg) ＊タルタルソース1kg ＊きざみ野菜 生たまねぎ500g ＊ドライバセリ5g ●付け)千キャベツ キャベツ／kg ●フレンチドレッシング(白)1L 5 ●ニンニクの芽炒め ＊豚肩小間肉(2mm)500g ＊おろし生にんにく1kg ＊料理酒 1L ＊濃口醤油(1. 8L) ＊みりん風調味料 1L ＊サラダ油(1. 35kg) ＊にんにくの芽(約5cmカット)500g ＊たまねぎ3mmスライス500g ＊赤ピーマンスライス500g ＊黄ピーマンスライス500g ＊有塩マーガリン500g(マイクックG) ＊塩1kg ＊コショウ300g ●ブロックリーと豆のサラダ ＊ブロックリー500g ＊蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g ＊豆のごま和えサラダ1kg ＊焼煎ごまドレッシング1L ●コンソメスープ ＊ポイルキャベツ500g ＊人参千切り500g ＊ペーコンIQF短冊カット500g ＊スーパーサイトコーン500g 貝割大根(50g)／P コンソメスープ ●りんご りんご(ふじ)(220g)／個										155 1.5 140 0.2 0.01 2 10 5 0.02 70 1 2 50 4 70 1 2 50 20 10 2 0.1 0.05 60 20 30 5 10 10 3 150 46.75	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●鶏肉のゴマ味噌マヨ焼き ＊鶏肉のゴマ味噌マヨ焼き ＊たまねぎ3mmスライス500g ＊やわらかぶなしめじ500g ＊ブロックリー500g ＊マヨネーズ1kg 5 ＊あわせみそ10kg ＊すりごま(白)120g ＊シュレッドチーズ500g(チルド) 50 付け)レタス レタス(2)／kg 紫キャベツ／kg ＊ノンオイルドレッシングたまねぎ1L 1 ●しらすと枝豆の卵焼き 2 ＊冷凍全卵(1kg) 3 ＊しらす干し200g 1 ＊えだまめ(ムキ)500g 2 ＊和Qだし 1kg 50 ＊塩1kg 20 ＊サラダ油(1. 35kg) 20 ●菜の花の和え物 10 ＊菜の花(3cmカット)500g 2 ＊むきえび2L(575g) 0.1 ＊穀物酢(1. 8L) ＊上白糖1kg ＊濃口醤油(1. 8L) ●もずくスープ ＊冷凍もずく(味なし)500g ＊ソフトとうふ(約3g)1kg 5 ＊人参千切り500g ＊白菜1kg(IQF) 3 ＊しいたけスライス300g 10 卵(M)(10個入)(580g)／P 10 Q和風だし汁 10 ＊うすくち醤油(1. 8L) ＊塩1kg 150 ●パイン ＊冷凍パイン乱切り500g										155 1.5 140 0.2 0.01 2 10 5 0.02 70 1 2 50 4 70 1 2 50 20 10 2 0.1 0.05 60 20 30 5 10 10 3 150 46.75	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●マーボー茄子 ＊素揚げなす(1kg) ＊きざみ野菜 ししいたけ500g 15 ＊鶏・豚肉ミンチ500g 30 ＊まめブラスミンチ(大豆たんぱく)1kg 10 ＊きざみ野菜 生たまねぎ500g 4 ＊おろし生にんにく1kg 0.5 ＊おろし生しょうが1kg 10 ＊濃口醤油(1. 8L) テンメンジャン(500g)／本 50 ＊塩板焼300g 10 ＊サラダ油(1. 35kg) 8 ＊ごま油入り調合油1350g 1 ＊片栗粉1kg 50 ●小籠包(付け千キャベツ) 8 ＊小籠包(25g×20個) 8 2 ＊ポン酢しゅう油1. 8L 0.2 ＊ねりからし175g 3 ラー油(31g)／瓶 60 キャベツ／kg 18.3 貝割大根(50g)／P 2 ＊焼煎ごまドレッシング1L 1 ●春雨サラダ 3 ＊春雨さっぱりサラダ1kg 3 ＊春雨千切り500g そのまま食べられる野菜 10 ＊ライツナフレーク油漬1kg(パウチ) 24 ＊ノンオイルドレッシング中華1L(ごま不使用) 8 ＊茶碗蒸し 10 ＊冷凍全卵(1kg) 5 だし汁(鰹) 10 ＊昆布つゆ 1. 8L 150 ＊若鶏小間肉500g 2 ＊刻み二色かまぼこ(チャンポン)500g 0.2 ＊しいたけ1／4カット500g 切りみつば(A)(50g)／束 48 ●オレンジ オレンジ(270g)／個 ●五目中華スープ ＊白菜1kg(IQF) ＊カットきくらげ150g(2mm×20mm) ＊人参千切り500g ＊キザミハム500g(2. 5mm角×45mm) ＊ねぎ(きざみ)500g ＊風味豊かな中華だし1kg										155 1.5 130 40 15 30 10 10 0.5 0.5 10 6 1 1 75 30 20 10 50 45 30 10 1 43.88 30 15 10 2 1.2	●ガバオライス 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊イタリアン野菜MD500gそのまま食べられる野菜 130 ＊たまねぎ15mmカット500g 10 ＊きざみ野菜 緑ピーマン500g 120 ＊若鶏小間肉500g 10 ＊まめブラスミンチ(大豆たんぱく)1kg 10 ＊おろし生にんにく1kg 0.5 ＊オイスターソース360g 0.5 料理酒 1L 4 ＊濃口醤油(1. 8L) 6 ＊丸鶏からスープ塩分ひかえめ500g 1 ＊上白糖1kg 1 ＊サラダ油(1. 35kg) 1 バジルパウダー(150g)／缶 1 ●目玉焼き 卵(M)(10個入)(580g)／P ＊塩1kg ＊コショウ300g 4 ＊サラダ油(1. 35kg) 1 ●ごぼうサラダ 2 ＊ごぼう(さがき)1kg ＊人参千切り500g 10 ＊濃口醤油(1. 8L) 60 ●沖縄風みそ汁 30 木綿豆腐(450g)／P 20 ＊冬瓜1kg 3 ＊人参1／8いちよう切り500g ＊豚肩小間肉(2mm)500g 50 ＊人参1／8いちよう切り500g 45 ＊ねぎ(きざみ)500g 1 Q和風だし汁 30 ＊あわせみそ10kg 10 ●野菜ジュース 10 ＊野菜生活(200ml×24本)										155 1.5 50 50 10 150 8 0.1 2.5 1 1 0.1 0.5 0.3 0.1 30 10 20 30 0.3 49.88 30 20 10 10 206.6	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ●チキンのガーリック焼 ＊皮なし若鶏もも肉(80g×10切) 10 ＊塩1kg 150 ＊コショウ300g 8 ＊濃口醤油(1. 8L) 0.1 ＊おろし生にんにく1kg 5 ＊サラダ油(1. 35kg) 5 ＊有塩マーガリン500g(マイクックG) 5 ●付)ポテトフライ 2 ＊フレンチフライポテト1kg 1 ＊サラダ油(長徳)(16. 5kg) 0.1 ＊塩1kg ＊コショウ300g ＊ドライバセリ5g ＊トマトケチャップ(1kg) 2 ●フレッシュサラダ サニーレタス／kg 30 グリーンリーフレタス／kg 10 トマト(M@160g)／個 20 パブリカ(黄)(180g)／個 30 ＊ライツナフレーク油漬1kg(パウチ) 10 ＊セミセバ バイタラン1L 0.3 ●切干大根の炒め煮 ＊切干大根300g 30 ＊きざみ昆布100g 30 ＊人参千切り500g 10 ＊豚肩小間肉(2mm)500g 20 ＊きざみ揚げ300g 10 ＊サラダ油(1. 35kg) 3 ＊和Qだし 1kg 150 ＊濃口醤油(1. 8L) 8 ＊みりん風調味料 1L ＊塩1kg ●みそ汁 ＊冬瓜1kg ＊きざみ揚げ300g ＊大根の葉500g ＊あわせみそ10kg Q和風だし汁 ●ゼリー ＊アセロラゼリーVC(40g×10個)										155 1.5 160 0.2 0.02 1 60 1 0.02 160 60 1 1 60 15 30 30 10 0.2 50 10 2 1 40 150
昼間	●おにぎり(しそ昆布) 米(恵)(5kg)／P ＊塩1kg ＊しそ昆布佃煮500g ＊噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚)										75 0.1 10 0.65	●おにぎり(ふりかけ) 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ふりかけ(のりたま)(60g)／瓶										75 0.7 2	●おにぎり(のり) 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊あまのり佃煮520g										75 0.7 10	●おにぎり(みそ) 米(恵)(5kg)／P ＊塩1kg ＊たいみそ530g ＊噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚)										75 0.7 10 0.65	●おにぎり(梅干し) 米(恵)(5kg)／P ＊塩1kg ＊種なし梅干480g ＊噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚)										75 0.1 10 0.65	●おにぎり(わかめ) 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg ＊わかめごはんの素250g										75 0.2 6 0.65											
夕	●三色丼 米(恵)(5kg)／P ＊鶏ミンチ500g										204 150	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg										204 2	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg										204 2	●おろしポン酢丼 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg										204 2	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg										204 2	●米飯 米(恵)(5kg)／P ＊乳カル酵素ファイバー1kg										204 2											

献立表

野球部(A)

パーツ展開:無

2026年02月02日(月)		2026年02月03日(火)		2026年02月04日(水)		2026年02月05日(木)		2026年02月06日(金)		2026年02月07日(土)		2026年02月08日(日)	
* サラダ油(1. 35kg) * 昆布つゆ 1. 8L * 濃口醤油(10L) * おろし生しょうが1kg * 冷凍全卵(1kg) * 塩1kg * コショウ300g * サラダ油(1. 35kg) * ほうれん草(カット)1kg * 塩1kg * 和Qだし 1kg * 濃口醤油(1. 8L) * 細切生姜(300g) ●じゃがいもと豚肉の炒め * じゃがいも千切り500g * 豚肩小間肉(2mm)500g * いんげん斜めカット500g * サラダ油(1. 35kg) * 和Qだし 1kg * 昆布つゆ 1. 8L ●キムチチゲ * 豚肩小間肉(2mm)500g * 白菜1kg(IQF) * たまねぎ3mmスライス500g 木綿豆腐(450g)／P にら／kg だし汁(丼) * あわせみそ10kg キムチの素(1200g)／本 * 風味豊かな中華だし1kg * おろし生しょうが1kg ●りんご りんご(ふじ)(220g)／個 ●ヨーグルト 固形ヨーグルト(60g)／個 ●野菜ジュース小 * 野菜生活(100ml×30本)給食用	2 5 4 0.2 50 0.3 0.1 2 60 0.2 0.3 2 5 60 70 10 1 0.3 2 30 20 50 3 150 5 2 0.8 0.5 46.75 60 103.8	●ブリ大根 * 天然ぶり(骨なし・凍調)70g×5切 Q和風だし汁 * 料理酒 1L * 上白糖1kg * みりん風調味料 1L * 濃口醤油(1. 8L) だいこん／kg Q和風だし汁 * 料理酒 1L * 濃口醤油(1. 8L) * みりん風調味料 1L ●鶏じゃが * チルドポテト乱切10gカット1kg 人参／kg * たまねぎ3mmスライス500g * 若鶏小間肉500g * 糸こんにやく白(しらたき)1kg * グリーンピース1kg * サラダ油(1. 35kg) Q和風だし汁 * 料理酒 1L * 濃口醤油(1. 8L) * みりん風調味料 1L ●アスパラバター炒め * グリーンアスパラガス斜めカット500g * エリンギスライス300g * 豚肩小間肉(2mm)500g * 有塩マーガリン500g(マイクックG) * 濃口醤油(1. 8L) * おろし生にんにく1kg ●ナムル * ほうれん草(カット)1kg 太もやし(200g)／P * キャロットラペ500g * 蒸し鶏さきみほぐし身IQF500g	140 100 3 1 3 5 80 40 1 3 2 60 15 60 10 5 2 30 15 1 4 2 15 40 60 30 1 4 2 0.8 0.5 2 0.2 60 10 30 30	●酢鶏 * 皮なし若鶏もも(30g×20枚) * 塩1kg * コショウ300g * サラダ油(長徳)(16. 5kg) * たまねぎ短冊カット500g 人参／kg ピーマン(2)／kg * 水煮たけのこ(ホール)1kg * しいたけ1／4カット500g 1 * サラダ油(1. 35kg) 3 * CookDo酢豚用1L 2 ●赤魚のネギソースかけ * 赤魚(骨なし・凍調)70g×10切 * 塩1kg * きざみ野菜 白ねぎ500g * おろし生しょうが1kg 30 * ボン酢しょう油1. 8L 60 * ごま油入り調合油1350g 10 ●ジャガイモのチーズ炒め 5 * じゃがいも千切り500g 2 * たまねぎ3mmスライス500g 30 * いんげん斜めカット500g 1.5 * ウインナーIQFスライス(3mm)500g 1 * 粉チーズ80g(常温) 4 * 風味豊かなコンソメ1kg 2 * コショウ300g ●キムチ 白菜／kg * 塩1kg 40 * きゅうり輪切り500g そのまま食べられる野菜 1 キムチの素(1200g)／本 2 ●はるさめスープ * 春雨5cmカット(緑豆入り)500g * カットきくらげ150g(2mm×20mm) * かにかまちらし(500g)塩味ひかえめ 30 * 小松菜カット(500g) 10 中華スープ 30 * いりゴマ(白)200g	150 0.2 0.01 15 80 20 20 15 2 15 70 0.1 10 0.5 4 1 60 15 10 20 5 0.5 0.03 70 0.1 20 8 3 1 10 20 150 0.3	* 豚肩小間肉(2mm)500g * たまねぎ3mmスライス500g * 上白糖1kg * 料理酒 1L * 濃口醤油(1. 8L) * おろし生しょうが1kg * 水切り不要大根おろし500g * ボン酢しょう油1. 8L 万能ねぎ／kg * 細切生姜(300g) ●人参イリチー * 人参千切り500g 太もやし(200g)／P * ライトツツフレック油漬1kg(パウチ) にら／kg * サラダ油(1. 35kg) * 和Qだし 1kg * コショウ300g * 濃口醤油(1. 8L) ●小松菜とちくわの辛し和え * 小松菜カット(500g) * 切干大根300g * ちくわ(半月スライス)IQF 500g * 和Qだし 1kg * 濃口醤油(1. 8L) * なりからし175g * かつお糸削り80g ●根菜のみそ汁 * 水煮れんこん(ホール)1kg * さつまいも(乱切り)1kg * ごぼう乱切り(500g) * 大根1／8いちよう切り500g * 人参1／8いちよう切り500g * ねぎ(きざみ)500g * あわせみそ10kg Q和風だし汁 ●キウイ	200 100 4 4 6 10 0.5 50 8 1 5 60 40 10 5 2 70 8 10 0.2 1 0.5 10 15 10 15 15 2 8 150 51	●鮭のポテト焼き * たら(骨なし・凍調)70g×5切 * 塩1kg * コショウ300g * 荒くだしポテト1kg * スーパースイートコーン500g * カロリーハーフ(マヨネーズ風調味料)360g ●ロールキャベツコンソメ煮 * ロールキャベツ(60g×8個) * たまねぎ3mmスライス500g * マッシュルームスライス300g * ベーコンIQF短冊カット500g コンソメスープ 5 ●パパイヤイリチー パパイヤ(F)(500g)／P * 人参千切り500g * 豚肩小間肉(2mm)500g にら／kg * サラダ油(1. 35kg) * 濃口醤油(1. 8L) * 和Qだし 1kg ●オクラとひじきの和え物(ツナ) * オクラスライス500g * 芽ひじき1kg * 蒸し鶏さきみほぐし身IQF500g * ノンオイルドレッシングたまねぎ1L ●みそ汁 * きざみ揚げ300g * しいたけスライス300g * かぶスライス500g * かぶの葉3cmカット500g * あわせみそ10kg Q和風だし汁 ●りんご りんご(ふじ)(220g)／個	140 0.2 0.1 30 5 8 0.2 5 120 30 10 5 80 60 20 20 2 2 3 0.2 50 2 20 10 10 15 30 46.75	●バーベキューチキン * 皮なし若鶏もも肉(80g×10切) * おろし生にんにく1kg * おろし生しょうが1kg * きざみ野菜 生たまねぎ500g * おろしリンゴ1kg * 上白糖1kg * 濃口醤油(1. 8L) * みりん風調味料 1L * サラダ油(1. 35kg) ●肉じゃが * 豚肩小間肉(2mm)500g * ポイルポテト乱切1kg * 人参1／8いちよう切り500g * たまねぎ短冊カット500g * 糸こんにやく白(しらたき)1kg * グリーンピース1kg * サラダ油(1. 35kg) Q和風だし汁 * 料理酒 1L * 上白糖1kg * 濃口醤油(1. 8L) * みりん風調味料 1L ●海藻サラダ * 海藻サラダ100g * きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 * ちくわ(半月スライス)IQF 500g * ノンオイルドレッシング中華1L(ごま不使用) ●ミニきつねうどん * 冷凍うどん(250g×5個) * 味付けあげ(約28g×30枚) * 刻み二色かまぼこ(チャンポン)500g * 白ねぎ輪切り3mmスライス500g * 昆布つゆ 1. 8L 水 ●みかん 温州みかん(70g)／個	160 1 1 10 20 1 10 2 80 30 10 5 80 5.33 1.33 53.33 2 1.33 3.33 3.33 20 1 50 20 8 150 46.75	●ボークカレー * 豚肩小間肉(2mm)500g * 塩1kg * コショウ300g * おろし生にんにく1kg * サラダ油(1. 35kg) * たまねぎ3mmスライス500g * チルドポテト乱切10gカット1kg 人参1／8いちよう切り500g * やわらかぶなしめじ500g * バーモントカレー1kg * 風味豊かなコンソメ1kg 水 ●チーズハンバーグ * チーズインハンバーグ(80g×15個) ●ササミと豆のサラダ * 蒸し鶏さきみほぐし身IQF500g * サラダ豆500g * きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 2 * 焙煎ごまドレッシング1L 1.33 ●フルーツヨーグルト * バインチビット(3号)固形340g キウイフルーツ／kg * はちみつ350g ●野菜ジュース * 1日分の野菜(190g×20缶)	150 0.2 0.02 1 3 100 1 60 30 20 50 5 30 60 190
		* 濃口醤油(1. 8L) * 穀物酢(1. 8L) * 上白糖1kg * ごま油入り調合油1350g ラー油(31g)／瓶 ●つみれ汁 * やわらかつみれ(野菜)500g(33個UP) * 白菜1kg(IQF) * やわらかぶなしめじ500g Q和風だし汁 * うすうち醤油(1. 8L) * 塩1kg ●ヨーグルト 固形ヨーグルト(60g)／個	2 2 2.5 0.5 0.5 45.45 30 10 150 2 0.5 60	* ごま油入り調合油1350g 2 ●フルーツヨーグルト * バインチビット(3号)固形340g キウイフルーツ／kg (森永)ビヒダスヨーグルト(無糖)(400g)／P * はちみつ350g	0.2 30 30 100 5								