

令和7年2月3日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[鯛のみぞれあん]				
★まいわし 開き 30g	1.00 枚	30.00		①鯛に下味を漬ける。 ②澱粉をまぶして衣がはがれないように揚げる。 ④おろした大根を汁ごとと、しめじ・調味料を加え煮たてる。水分量見て、だし汁を足す。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、万能ねぎを入れる。(温度計測)
★まいわし 開き 40g	1.00 枚	40.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.34	下味	
清酒 (普通)		1.13	下味	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		5.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00	揚げ油	
だいこん (根、皮つき、生)		20.61	おろし	
葉ねぎ (葉、生)		0.39	小口	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72		
清酒 (普通)		0.34		
本みりん 1.8リットル		1.58		
☆三温糖		0.21		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.50		
水		0.50		
ぶなしめじ ほぐし (森)		4.12		
[呉汁]				
冷凍豆腐ダイスカット		10.00		①出汁をとっておく。大豆と木綿豆腐はミキサーにかけて出汁でのばす。 ②小松菜は軽くゆでて水冷しておく。 ③出汁で豚肉をゆでておき、火が通ったら人参・冷凍豆腐を入れる。 ④人参が軟らかくなったら、みそを溶き、伸ばしたペーストを入れ、味を調える。 ⑤最後に小松菜・ねぎを入れる。 * 温度確認・小松菜の虫注意・ねぎ頭の土に注意 * 大豆はペースト状に近くなるまでミキサーにかける。ミキサーにかけた後、出汁でサラサラになる位に薄めておく 食缶+おたま
大豆水煮レトルト (県給)		13.00		
水		60.00		
さばぶし (アレ記載なし)		1.50		
豚もも (脂肪あり) 小間		10.00		
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	いちよう	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		5.00	小口	
こまつな (葉、生)		9.00	ザクザク	
木綿豆腐		13.00		
米みそ (淡色辛みそ)		3.00		
米みそ (赤色辛みそ)		3.00		
[まんてん大豆]				
福豆 10g 個袋	1.00 袋	10.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月4日 火曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[中華麺]				
★冷凍ラーメン(つげめん) (森)		130.00		①少量頻回で茹でる。(金ザルの半分くらい)茹でる時は多めのお湯でザルごと入れ、入れた直後にほぐして蓋をしめる。 ②温度を確認したらすぐに引き上げ、流水で麺の温度が下がるまでぬめりを取りながら冷ます。 ②よく水を切ってからタライにあげ、油をからめる。 ③配缶する。 2023.10.26麺160→130 Bバット+手袋
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g (森)		2.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[手作りチャーシュー]				
肩ロース角切り	1.00 個	40.00		①沸騰したお湯にザルをかませて、肉を入れる。 ②沸騰したらふつふつ湧くくらいの弱火で火を通す。(蓋をした状態で) ③お湯から引き揚げて、粗熱を取る。 ④鉄板に並べ、タレをかけて98℃スチームで2時間くらい蒸す。 ⑤170℃風0で15分位焼いて煮詰める。 タレと一緒に配缶する。 ゆで汁のアクは取れるだけ取る。 小食缶+トング
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.00		
本みりん 1.8リットル		2.00		
[わかめともやしの中華和え]				
緑豆もやし(生)		47.38		①わかめは洗い、ざく切りにしゆでて水冷する ②もやし、にんじんはゆでて冷ます ③ドレッシングを加熱し冷ます ④①～③を和える
冷凍わかめ		3.00		
ごまつな(葉、生)		16.87	ザクザク	
にんじん(根、皮つき、生)		4.73	千切り	
ごま(白炒り)		0.76	オープン	
ごま油 1.65K		0.76		
☆三温糖		0.34		
米酢		0.76		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03		
[味噌つけ麺]				
しなちく、塩蔵、塩抜き		8.00		①和だしを30L取っておく ②沸騰した釜でチャーシュー肉をザルごと弱火で煮る。60Lくらいでつかうようであればそれくらいで。 ③肉を引き上げたら、野菜をザルごと煮て、スープを取る。 ④③の生姜以外の野菜をミキサーでペーストにしておく。ミキサーが回らなければスープで回す。 ⑤肉野菜スープが多いようなら食缶かタライにあげておく。 ⑥肉野菜スープに①・④・具・調味料をいれスープを作る。 ⑦麺と味見をして濃いようであれば⑤を足して調整する。 つけ汁の全体量は90Lくらいになるように仕上げる。 沸騰した多めの湯に少量の麺をザルごと茹で、20℃まで水冷する(お湯の温度計測)。少湯または多湯だと麺がほぐれない。 麺 Bバット+トング スープ 食缶+おたま
☆三温糖		0.30		
清酒(普通)		1.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.34		
本みりん 1.8リットル		1.12		
たまねぎ(りん茎、生)		14.00	半スラ	
根深ねぎ(葉、軟白、生)		9.10	小口	
米みそ(赤色辛みそ)		4.99		
米みそ(淡色辛みそ)		6.04		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72		
食塩		0.05		
黒こしょう 370g		0.01		
清酒(普通)		1.19		
トウバンジャン 500g		0.05		
チンタン 3000g袋(高橋)		13.66		
チキンフイヨン(県給)		9.13		
ごま油 1.65K		0.49		
根深ねぎ(葉、軟白、生)		6.00	十字小口	
にんにく(りん茎、生)		0.28	おろし	
しょうが(根茎、生)		0.28	おろし	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.34		
水		83.49		
かつおぶし 厚割り(だし用・アレ記載なし)		4.97	だし	
だし昆布(アレ記載なし)		0.66	だし	
キャベツ(結球葉、生)		16.00	スープミキサー	
にんじん(根、皮つき、生)		4.00	スープミキサー	
たまねぎ(りん茎、生)		15.00	スープミキサー	
根深ねぎ(葉、軟白、生)		0.77	スープミキサー	
しょうが(根茎、生)		2.00	スープミキサー	
にんにく(りん茎、生)		2.00	スープミキサー	
[オレンジ1/6]				
バレンシアオレンジ(生)	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月5日 水曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[キムタクごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		53.92		キムチは絞っておく。 ①豚肉を生薑と一緒に炒める。 ②キムチ・ネギ・調味料を入れて炒める。キムチのしぼり汁は辛さと味を見て調整している。 ③材料がいたまったら火を弱め沢庵を入れる。 ④ごはんと混ぜる ※温度管理・辛さ調整
もち麦		4.00		
お湯		64.19		
ごま油 1.65K		1.00		
給食屋さんの白菜キムチ (森)		15.00		
たくあんせん切り		10.00	千切り	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		4.00	半月	
豚もも (脂肪あり) 小間		20.00		
しょうが (根茎、生)		0.60	拍子木	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03		
☆上白糖		0.32		
食塩		0.05		
ごま (白炒り)		1.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[チャプチェ]				
豚もも (脂肪あり) 小間		15.00		豚肉に下味をつけておく。 ①白滝は十分なお湯でゆで、臭みを抜く。 ②野菜はそれぞれごま油と塩をまぶし、オーブンで加熱する。 ③豚肉を炒め、火が通ったら白滝と、調味料を入れ、水分が飛びまで炒める。 ④胡麻を入れ温度を確認し、火を止めて②と合わせる。
しょうが (根茎、生)		0.20	おろし	
にんにく (りん茎、生)		0.20	おろし	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00		
本みりん 1.8リットル		1.00		
清酒 (普通)		1.00		
ごま油 1.65K		0.10		
しらたき		30.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.10		
☆上白糖		1.00		
本みりん 1.8リットル		2.00		
食塩		0.15		
エリンギ (生)		7.00	細い短冊	
にら (葉、生)		6.00	2.5cm幅	
たまねぎ (りん茎、生)		15.00	半分スライス	
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	千切り	
ごま油 1.65K		0.10		
食塩		0.15		
ごま (白炒り)		0.18		
[参鶏湯]				
水		80.00		①ブイヨンと水を沸かし、鶏肉を入れる。 ②人参、もち米を入れ煮る。 ③調味料と豆乳をいれて、ネギ・しめじを加える。 ④最後にごま油を入れる。 *温度確認
チキンブイヨン (森)		10.00		
にんにく (りん茎、生)		0.12	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.15	みじん	
若鶏 もも (皮つき、生)		16.00		
若鶏 むね (皮つき、生)		5.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00	半分斜め	
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	千切り	
ぶなしめじ ほぐし (森)		6.00	大きければ切る	
もち米 1kg		6.00	洗米	
豆乳 (調製豆乳)		7.00	湯煎	
食塩		0.45		
ごま油 1.65K		0.30	後入れ	
黒こしょう 370g		0.02		
清酒 (普通)		0.26		
[はちみつレモンゼリー]				
はちみつ 800g		2.00		①レモンは薄く皮をむき、みじん切りにしておく。中身は搾る。 ②はちみつとレモン果汁を合わせて加熱しておく。 ③アガーと砂糖を混ぜておく。 ④沸かしたお湯に③を溶かし、90℃以上に温度を上げる。 ⑤火を止めて①を合わせる。 ⑥カップに入れて冷却する。
フルーツレモン (全果、生)		1.20		
レモン果汁 720ml		1.50		
重曹 50g		0.01		
水		55.00		
エースアガー		1.70		
☆上白糖		1.00		
ゼリーカップ 60cc	1/50 個	1.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月6日 木曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[生揚げの卵とじ丼の具]				
さばぶし (アレ記載なし)		2.29		生揚げは油抜きをしておく。 ①出汁をとる。 ②調味液を加え、玉葱と生揚げを煮る。 ③とろみをつけてから卵を入れ、温度が上がったら三つ葉を入れる。 アレルギー取扱注意 食缶+おたま
水		16.70		
若鶏、むね (皮つき、生)		10.00		
たまねぎ (りん茎、生)		40.17	半スラ	
清酒 (普通)		0.84		
☆上白糖		3.07		
みりん (本みりん)		1.68		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		7.24		
高野豆腐 細切り		3.00	戻して搾る	
生揚げ		35.00	角	
食塩		0.15		
こまつな (葉、生)		5.00	ザク	
水		0.50		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.50	調整	
★殺菌凍結全卵 (液卵)		22.90		
[小松菜のごま醤油和え]				
こまつな (葉、生)		20.00	ザクザク	①すりごまはオーブンで加熱する。 ②材料・調味料はゆでて冷ます ③野菜・すりごまを和えてから、調味料を加える。 すりごまと調味料は別で加熱する。 ジャム小+トング
緑豆もやし (生)		5.00		
にんじん (根、皮つき、生)		10.00	千切り	
(白)すりごま		1.00	オーブン後和え	
(白)練りごま		1.50	ドレ	
☆三温糖		1.50	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	ドレ	
[白菜の味噌汁]				
はくさい (結球葉、生)		30.00		①出汁を濃い目にとっておく。 ②煮えにくい具材から煮ていく。 ③味噌を溶き、温度を測る。 食缶+おたま
さばぶし (アレ記載なし)		4.12		
水		125.00		
米みそ (淡色辛みそ)		2.69		
米みそ (赤色辛みそ)		4.04		
木綿豆腐		15.00		
乾燥わかめ (素干し)		0.15		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月7日 金曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[甘辛ケチャップレバー]				
ぶた. 肝臓 (生)		50.00		①レバーは酒としょうがに漬けておく。 ②レバーに片栗粉をつけて揚げる。多めにつける。 ③ソースとからめ配缶する。
清酒 (普通)		10.00		
しょうが (根茎、生)		1.80	おろし	※レバーは3×4×0.5位に切ってもらふ。(数ではなく重量配缶) 小食缶+ギザ玉
でん粉 (じゃがいもでん粉)		13.00	多めに	
☆なたね油 一斗缶		5.00		
トマトケチャップ 3000g袋		4.28		
ウスターソース ブルドックハイブレンド (森)		2.14		
☆上白糖		2.14		
水		1.71		
[さつま芋のみそ汁]				
さつまいも (生)		13.74	厚いちょう	①出汁をとる ②さつまいもは切って、水にさらしておく ③生揚げは油抜きしてから切る ④煮えにくい具材から煮ていく ⑤調味してから、ねぎ・小松菜を入れる。 大食缶+おたま
だいこん (根、皮つき、生)		13.74	いちょう	
生揚げ		29.16		
こまつな (葉、生)		8.00		
お湯		80.73		
米みそ (淡色辛みそ)		4.04		
米みそ (淡色辛みそ)		2.69		
さばぶし (アレ記載なし)		2.69		
[オレンジ1/6]				
バレンシアオレンジ (生)	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月10日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[里芋ご飯]				
水稲穀粒 (精白米)		52.55		里芋は塩揉みし、水を切っておく。 ①ごはんは調味料と昆布を入れて炊く。 ②里芋は澱粉をつけて硬めに揚げる。 ③炒った胡麻・塩と①②を混ぜて配缶する。 Bバット+ヘラ
水		70.00		
もち麦		4.00		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.28	炊き込み	
清酒 (普通)		0.35	炊き込み	
だし昆布 (アレ記載なし)		0.20	炊き込み	
食塩		0.15	後混ぜ	
ごま (白炒り)		0.80	オープン後混ぜ	
さといも (球茎、生)		22.00	銀杏	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		5.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[鶏肉の塩麩焼き]				
鶏肉もも (皮付き) 30g	1.00 切	30.00		塩麩を鶏肉に揉み込んでおく。皮面を上にして焼く。焦げやすいので注意する。 Aバット+トング
鶏肉もも (皮付き) 40g	1.00 切	40.00		
食塩		0.05		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.90		
☆三温糖		1.20		
本みりん 1.8リットル		1.50		
塩こうじ 1000g		3.00		
清酒 (普通)		1.00		
[人参しりしり]				
☆なたね油 一斗缶		0.24		①油で人参を炒める ②ツナを汁ごと加える ③汁を切ったコーンを加え、調味する 小食缶+トング
にんじん (根、皮つき、生)		23.98	せん切り	
★ライトツナフレーク レトルト		6.38		
☆ホールコーン缶 1号缶		3.19		
食塩		0.16		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.16		
[わんたんスープ]				
豚ひき肉		7.00		①ひき肉に調味料としょうが・ねぎをいれよくねる。ワンタンの皮で包む。 ②スープの調味料と野菜・肉をいれあくを取る。 ③ワンタンを入れすぐモヤシを入れ最後にニラとごま油をいれ仕上げる。 *温度確認 大食缶+おたま
根深ねぎ (葉、軟白、生)		1.42	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.19	拍子木	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.20		
清酒 (普通)		0.40		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.20		
黒こしょう 370g		0.06		
食塩		0.02		
★わんたんの皮		11.00		
緑豆もやし (生)		10.15		
しなちく、塩蔵、塩抜き		8.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00	小口	
水		89.88		
チンタン 3000g袋 (高橋)		2.57		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.00		
食塩		0.20		
黒こしょう 370g		0.01		
清酒 (普通)		1.50		
ごま油 1.65K		0.35		
チンゲンサイ (葉、生)		16.64	短冊	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月12日 水曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ハヤシライス]				
☆なたね油 一斗缶		0.40		①玉ねぎを油で炒める。 ②透明になるまで炒まったら豚肉を入れ、軽く塩を振る。 ③火が通ったら、ピューレとワインを入れ、酸味を飛ばす。 ④他の調味料を入れ煮込み、きのこを入れる。 ⑤最後にパセリを入れる。 H29.6.22ブイヨン追加、水11g→40g食塩0.6g→0.2g 20.6.30上白糖→三温糖
豚もも (脂肪あり) 小間		35.00		
エリンギ (生)		7.00	細い短冊	
ぶなしめじ ほぐし (森)		7.00	大きければ切る	
たまねぎ (りん茎、生)		60.00	ななめ	
水		46.00		
赤ワイン 1.8リットル		5.50		
トマト加工品 (ピューレー)		18.00		
チキンブイヨン (森)		7.00		
白いんげんまめ ピューレ		15.00		
ハヤシルウ		14.00		
食塩		0.12		
こしょう (混合、粉)		0.03		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.28		
パセリ (葉、生)		0.80	みじん	
☆三温糖		1.20		
[カリカリ大豆サラダ]				
黄だいず (水煮)		10.00		①大豆に澱粉をまぶしてカリカリになるまで揚げる。 ②カレー粉をまぶす。 ③野菜はボイルして、水冷する。 ④ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。 ⑤野菜の水分を絞って、配缶直前に和える。 23.10.2大豆5→10 大豆：ジャム小+小たま サラダ：小食缶+トング
でん粉 (じゃがいもでん粉)		2.00		
☆なたね油 一斗缶		1.00		
食塩		0.05	大豆用	
カレー粉 2000g缶		0.02	大豆用	
キャベツ (結球葉、生)		25.00	細い短冊	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	千切り	
こまつな (葉、生)		8.00	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		0.80		
穀物酢 1.8リットル		1.50		
白こしょう 370g缶		0.02		
食塩		0.15		
☆上白糖		0.31		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.69		
からし (粉)		0.01		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月13日 木曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[えびしらすチャーハン]				
水稲穀粒 (精白米)		52.00		①豚肉を炒めておく。 ②ネギをいれ、香りが立つまで炒め、少し香ばしくなったら他の具材を入れて炒める。 ③いたまったら調味し、①の煮汁後と合わせ、水分が多ければ煮詰める。 ④ごはんと③を合わせる。 干椎茸は、戻し汁を使う。 Bバット+ヘラ
水		63.00		
豚ひき肉		10.00	煮る	
食塩		0.05		
にんじん (根、皮つき、生)		5.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		7.00	十字小口	
★えびフライブラックタイガー16/20		8.00		
★しらす干し (半乾燥品)		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.10		
食塩		0.25		
清酒 (普通)		0.50		
白こしょう 370g缶		0.03		
チンタン 3000g袋 (高橋)		2.00		
ほうれんそう (葉、通年平均、生)		3.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[揚げ餃子]				
★ぎょうざの皮 Φ12cm	1.00 枚	12.00		1~3年 12cm 4~6年 13cm ①玉ねぎはみじんにして水を切っておく。 ②キャベツは切った後、塩を振り、よく絞る。 ③肉をよく練り、材料をよく混ぜる。 ④皮の淵に小麦粉を水でといたドロをつけて、餡を包み、隙間ができないように圧着する。餃子同士がくっつかないように、長時間置かない。 ⑤180℃で揚げる。 ※端までしっかりと圧着する。 Aバット+アミ+トング
★ぎょうざの皮 Φ13cm	1.00 枚	13.00		
豚ひき肉		17.00		
たまねぎ (りん茎、生)		3.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		4.00	0.8角	
キャベツ (結球葉、生)		15.00	荒みじん	
食塩		0.05		
にんにく (りん茎、生)		0.10	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.10	みじん	
食塩		0.14		
白こしょう 370g缶		0.01		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.34		
ごま油 1.65K		0.30		
★薄力粉 (1等)		3.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[パンサンスー]				
緑豆春雨カット500g		4.20		①ドレッシングは加熱して冷却しておく。 ②きゅうり・ハム・春雨は沸かした後水出し、水気をきっておく。 ③材料を合わせる。ドレッシングは様子を見ながら。(アレルギー用調味) ④錦糸卵は消毒し、衛生的に容器に移し、アレルギーを取り取った後に合わせる。 *加熱・水冷の温度確認 *アレルギー確認 小食缶+トング
水		6.00		
きゅうり (果実、生)		6.00	半斜	
ロースハム 千切り		3.00		
★錦糸卵 冷凍ニチレイ 500g (日給)		5.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.56		
穀物酢 1.8リットル		0.50		
☆上白糖		0.50		
☆なたね油 一斗缶		0.10		
ごま (白炒り)		0.20		
ごま油 1.65K		0.15		
[野菜たくさんコンソメスープ]				
チキンブイヨン (県給)		3.00		①ブイヨンスープを入れて沸かしておく。 ②食材を入れて、弱火でゆっくりに煮る。 煮立てると濁る。 ②調味する。 食缶+おたま
お湯		30.00		
ベーコン		8.00		
にんにく (りん茎、生)		0.20	みじん	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	いちよう	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		2.00	ななめ	
キャベツ (結球葉、生)		6.00	角	
だいこん (根、皮つき、生)		7.00		
ごまつな (葉、生)		4.00		
ごぼう (根、生)		3.00		
たまねぎ (りん茎、生)		4.00	ななめ	
食塩		0.15		
白こしょう 370g缶		0.02		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00		
[手作り杏仁豆腐]				
水		10.00		①牛乳は湯煎しておく。 ②アガーと砂糖を混ぜておく。 ③沸かしたお湯に②を溶かし、①を合わせる。温度を取り、バニラエッセンスを入れる。 ④カップに入れて冷却する。 Aバット+あみ+手袋
エースアガー		1.70		
☆上白糖		5.00		
★牛乳 (調理用) 1000ml (その他業者)		40.00		
バニラエッセンス 28ml (森)		0.08		
ゼリーカップ 60CC	1/50 個	1.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月14日 金曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[スパゲッティ]				
★カットスパゲッティ		55.00		①麺は少し硬めに茹で、釜から上げる前に釜に水を入れ、温度を少し下げておく。 ②釜から揚げ、湯切りしたら、油で和えて配缶する。 配缶後少し時間をおいてくっついているなど、油が足りないようであれば足す。 23.11.8麺-5g Bバット+トング
水		0.00		
オリーブ油		2.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ミートソース]				
清酒 (普通)		2.00		①玉葱をいためる ②にんにく・しょうが・セロリ・人参・肉を炒める。 ③赤ワイン・トマト類をいれ煮込む ④1時間半ぐらい水分を飛ばしながら煮込み、調味料で味を整える ⑤最後に乳類を入れる。 H29.4: 玉ねぎ20g→60g変更 小食缶+おたま
豚ひき肉		29.00		
にんじん (根、皮つき、生)		16.00	みじん	
たまねぎ (りん茎、生)		60.00	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.30	みじん	
にんにく (りん茎、生)		0.30	みじん	
セロリー (葉柄、生)		4.00	みじん	
トマト加工品 (ピューレー)		10.00		
トマト缶詰 (ホール、食塩無添加)		20.00		
トマト加工品 (ケチャップ)		15.00		
マッシュルーム生スライス (森)		6.50		
★ナチュラルチーズ (パルメザン)		2.00		
ウスターソース		2.00		
中濃ソース		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.10		
食塩		0.15		
ローレル (粉) 65g缶		0.01		
パプリカ (粉)		0.03		
白こしょう 370g缶		0.02		
赤ワイン 1.8リットル		3.00		
☆上白糖		0.89		
[コールスローサラダ]				
キャベツ (結球葉、生)		30.00	細い短冊	①きゃべつ・コーンはボイル後水冷して搾って冷やす。 ②ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ③ ①②を和える。 ジャム小+トング
☆ホールコーン缶 1号缶		7.50		
チキンフレーク水煮 1050g袋 (森)		3.00		
☆なたね油 一斗缶		1.30		
穀物酢 1.8リットル		2.50		
食塩		0.13		
白こしょう 370g缶		0.01		
白ワイン 1.8リットル		0.75		
からし (粒入りマスタード)		0.22		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.77		
☆三温糖		0.16		
たまねぎ (りん茎、生)		2.00		
パセリ (葉、生)		0.20	みじん	
[ガトーショコラ]				
★薄力粉 (1等)		14.00		・はちみつを湯せんする ①バターを切り、溶かし白くなるまで練る ②グラニュー糖を3回にわけ①に加え、さらに練る ③溶き卵を3回にわけ加える ⑤薄力粉とココアを混ぜ振ったものを④に加え、テリがでるまで混ぜる。湯煎する場合は50℃くらい。 ⑥オーブンで (170度 35分位) ⑦粗熱を取って、粉糖をふる。 20.2.14 1.5倍 Aバット+トング
★ココア (ピュアココア)		3.50		
★殺菌凍結全卵 (液卵)		12.00		
素焚糖 600g (県給)		9.00		
はちみつ		6.00		
★無塩バター		10.50		
加工糖 (粉糖)		0.15		
マドレーヌカップ 特5号	1/50 袋	1.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月17日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒（精白米）		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[麻婆豆腐]				
☆なたね油 一斗缶		0.36		干し椎茸をもどす。戻し汁も使う。 ①にんにく・生姜・ねぎを炒め、肉を炒める。肉がいたまったら豆板醤を入れ少し炒める。 ②他の具を炒め、椎茸の戻し汁お湯・調味料を入れ煮込む。 ③豆腐を別釜で下茹でする。 ④②に水溶性澱粉でとろみをつける。 ⑤豆腐を入れ、一煮立ちさせる。 小食缶+おたま
にんにく（りん茎、生）		0.27	みじん	
しょうが（根茎、生）		0.27	みじん	
冷凍豆腐ダイスカット		18.50		
豚みき肉		20.00		
にんじん（根、皮つき、生）		9.00	荒みじん	
たまねぎ（りん茎、生）		13.50	荒みじん	
☆干しいたけ（菌床）		1.00	荒みじん	
しいたけだし		1.35		
木綿豆腐		40.00	角	
チンタン 3000g袋（高橋）		8.00		
☆上白糖		0.72		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.49		
清酒（普通）		1.49		
米みそ（赤色辛みそ）		5.94		
八丁みそ 500g		2.61		
トウバンジャン		0.64		
オイスターソース 1200ml		0.72		
でん粉（じゃがいもでん粉）		2.25		
水		2.25		
水		27.90		
ごま油 1.65K		0.72		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		10.00	小口	
にら（葉、生）		4.50		
[中華スープ]				
若鶏、むね（皮つき、生）		10.00		①スープを煮立て、鶏肉を入れる。 ②煮えにくい食材から煮ていく。 ③調味する。 大食缶+おたま
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	千	
たまねぎ（りん茎、生）		20.00	半スラ	
緑豆もやし（生）		13.20		
きくらげ（乾）		0.50		
チンゲンサイ（葉、生）		10.00		
お湯		80.73		
食塩		0.52		
こしょう（白、粉）		0.02		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.00		
チキンブイヨン（森）		7.72		
水		1.20		
こまつな（葉、生）		14.00		
ごま油 1.65K		0.40		
[黒糖蒸しパン]				
★殺菌凍結全卵（液卵）		10.00		①黒糖は最低量の牛乳で溶いておく。 ②薄力粉とBPはふるっておく。 ③油以外の食材を全て混ぜる ④まんべんなく混ぜたら、油を混ぜて型に流す。 ※アレルギー・汚染注意 98℃スチーム15分加熱する。 Aバット+手袋
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		15.00		
黒砂糖		10.00	牛乳で溶く	
☆上白糖		10.00		
★薄力粉（1等）		24.00	ふるう	
ベーキングパウダー		1.20	ふるう	
☆なたね油 一斗缶		1.50		
マドレーヌカップ 特5号	1/100 個	1.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月18日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒（精白米）		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[たらの甘酢ソースがけ]				①魚に塩、胡椒、酒で下味をつける。 ②魚に片栗粉をつけてあげる ③タレを加熱する。 ④揚げたタラに③をかけて配缶する。 Aバット+トング
★すけそうだら 30g	1.00 切	30.00		
★すけそうだら 40g	1.00 切	40.00		
食塩		0.09		
白こしょう 370g缶		0.02		
清酒（普通）		0.87		
でん粉（じゃがいもでん粉）		4.20		
☆なたね油 一斗缶		2.57		
トマトケチャップ 3000g袋		3.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		3.50		
本みりん 1.8リットル		3.50		
☆三温糖		2.80		
穀物酢 1.8リットル		2.97		
[菜花きゃべつのおひたし]				①野菜をゆでて冷ます ②おかかを炒る ③調味料を加熱し冷ます ④①～③を和える ジャム小+トング
キャベツ（結球葉、生）		15.00	千切り	
緑豆もやし（生）		5.00		
菜の花		15.00		
にんじん（根、皮つき、生）		4.00	千切り	
★かつおぶし ソフト削り		0.30		
清酒（普通）		0.17		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.70		
みりん（本みりん）		0.50		
[生揚げのそぼろに]				①だしをとる。椎茸も ②生揚げはボイルする ③煮立て出汁に肉を入れ、軽くほぐす ④煮えにくい野菜から煮ていく。 生揚げが煮崩れないようにとろみをつける 食缶+おたま
鶏肉、ひき肉（生）		20.00		
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	厚いちょう	
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	角	
ぶなしめじ ほぐし（森）		4.00		
板こんにやく（精粉こんにやく）		6.00	色紙	
生揚げ		48.00	色紙	
だいこん（根、皮つき、生）		15.00	厚いちょう	
さやいんげん（若ざや、生）		1.00	薄斜め	
水		40.00		
さばぶし（アレ記載なし）		1.00		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		2.18		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.41		
☆三温糖		2.50		
食塩		0.15		
清酒（普通）		1.00		
本みりん 1.8リットル		1.00		
でん粉（じゃがいもでん粉）		2.26		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月19日 水曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
【うどん】				
★冷凍細うどん 115g×10 (高橋)		115.00		①うどんの袋を開けておく。 ②多めに沸かしたお湯に金ザルの半分くらいの量ずつ入れゆでる。 ③お湯に入れたらかき混ぜ、蓋を閉めて温度を上げる。 ④温度を確認したらすぐに水冷水、水けをよくきって油で和え、配缶する。 Bバット+トング
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g (森)		2.00		
【牛乳】				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
【カレーうどんの具】				
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		5.00		だしをとる。干椎茸の戻し汁も取っておく。小松菜は切ってポイル水冷しておく。 ①出汁に肉を入れ、火を通す。あくをとる。 ②煮えにくい野菜から煮ていく。 ③調味料を入れ味を整える。澱粉でとろみをつける。 ④最後に小松菜を入れる。 19. 12. 17玉ねぎ 18. 31→28. 49 25. 2椎茸出汁+10、カレー粉0.6→0.7 大食缶+おたま
まこんぶ (素干し、乾)		0.30		
水		60.00		
豚もも (脂肪あり) 小間		22.00		
清酒 (普通)		1.00		
たまねぎ (りん茎、生)		28.00	半くし	
☆干しいたけ (菌床)		1.00	半スラ	
しいたけだし		10.00		
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	いちよう	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00	小口	
こまつな (葉、生)		17.00	ザクザク	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.31		
ウスターソース フルドックハイブレンド (森)		0.50		
本みりん 1.8リットル		2.80		
☆三温糖		0.80		
清酒 (普通)		1.00		
食塩		0.45		
カレー粉 2000g 缶		0.70	低高	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		1.00	ダメにならないように	
水		1.00		
【れんこんサラダ】				
れんこんスライス 3mm (森)		17.00	薄いちよう	①蓮根は薄くスライスし、パリパリになるまで揚げる。 ②野菜はポイル水冷搾る。 ③ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。 ④配缶直前に和える。 ⑤配缶後に①を乗せる 中心温度・温度管理注意 小食缶+トング
☆なたね油 一斗缶		2.00		
キャベツ (結球葉、生)		25.00	細い短冊	
にんじん (根、皮つき、生)		4.50	千切り	
こまつな (葉、生)		10.00	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		1.01	ドレ	
穀物酢 1.8リットル		1.50	ドレ	
白こしょう 370g 缶		0.02	ドレ	
食塩		0.15	ドレ	
☆三温糖		0.31	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.69	ドレ	
からし (粉)		0.01	ドレ	
【さつまいもとリンゴの春巻き】				
さつまいも (生)		40.00	蒸して熱い内に潰す	①さつまいもは皮をむいて蒸す。 ②熱いうちに潰し、調味料とリンゴを入れる。(缶汁は調整) ③春巻きの皮で包んで揚げる。 低×0.9 高×1.1 Aバット+あみ+トング
☆上白糖		3.00		
食塩		0.01		
りんご (缶詰)		12.00	汁は様子見て	
★春巻きの皮 (生)	1.00 枚	15.00		
★薄力粉 (1等)		1.00	どろ	
水		1.50		
なたね油		1.50		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月20日 木曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ガーリックバターライス]				
水稲穀粒 (精白米)		58.00		①ご飯に調味料を入れ、炊く。 ②オリーブオイルでニンニクが少し色付くまで炒める。 ③調味料で塩で味をつける ④乳アレルギー除去を取る。 ⑤バターを入れて温度を取る。 ⑥ごはん均一になるように混ぜる。 アレルギー注意：予備とっておく Bバット+ヘラ
もち麦		3.00		
お湯		72.00		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.02		
清酒 (普通)		1.00		
.....		0.00		
オリーブ油		1.00		
にんにく (りん茎、生)		3.30	みじん	
食塩		0.25		
清酒 (普通)		1.10		
★有塩バター 450g個		1.30		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.89		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[チーズ入りハンバーグ]				
豚ひき肉		18.00		①玉ねぎはよく炒めておく。 ②肉に塩を加え、よく練っておく。 ③すべての材料を混ぜ合わせ、こねる。 ④チーズを埋め込み、ハンバーグの形にしたら、なるべく平らにして焼く。(収縮し厚くなる) コンビ200℃水分60%風1、20分焼き目がついていなければ、温度確認後に焼き目をつける。 汚染注意 Aバット+トング
鶏肉、ひき肉 (生)		15.00		
食塩		0.15		
オリーブ油		0.20		
たまねぎ (りん茎、生)		35.00	みじん	
食塩		0.15		
こしょう (黒、粉)		0.01		
★カットスライスチーズ95 20g×20枚 (森)		5.00		
トマトケチャップ 1000g袋		2.00		
チキンブイヨン (県給)		3.00		
☆三温糖		0.57		
[ジャーマンポテト]				
オリーブ油		0.50		①にんにく、たまねぎ、ベーコンを炒める。 ②じゃがいもを入れ炒める。 ③パセリを入れ、味付けをする ④最後にバターを入れる。 ジャム大+小玉
じゃがいも (塊茎、生)		45.00	厚いちょう	
たまねぎ (りん茎、生)		16.00	半くし	
ベーコン		7.00		
パセリ (葉、生)		0.50	みじん	
にんにく (りん茎、生)		0.30	みじん	
食塩		0.15		
黒こしょう 370g		0.03		
[コーンポタージュ]				
☆クリームコーン缶 1号缶		15.00		豆乳・牛乳はそれぞれ別の場所で湯煎しておく。 ①お湯とチキンブイヨンを沸かしておく。 ②コーン類を加え煮込む ③豆乳を入れ、調味する。 ④アレルギーを取り、牛乳を入れ、味を調える。 ※別釜で牛乳の温度を取り、合わせてもよい。 大食缶+おたま
☆ホールコーン缶 1号缶		10.00		
水		30.00		
チキンブイヨン (県給)		7.00		
豆乳 (豆乳)		40.00		
食塩		0.45		
白こしょう 370g缶		0.02		
パセリ (葉、生)		0.56	みじん切り	
★牛乳 (調理用) 1000ml (その他業者)		30.00		
[オレンジ1/6]				
バレンシアオレンジ (生)	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。 ジャム小+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月21日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[きなこ揚げパン]				
★コッペパン 30g (県給)	1.00 個	30.00		きなこは炒って冷ましておく。 ①きなこ砂糖、塩をふるう ②パン全体を満遍なく揚げる (180℃～190℃) 表面から気泡があまり出なくなったらすぐに上げる。 ③油をきり、①をまぶす (平らなたらいで行う、パンをつぶさないよう丁寧に) ④パンを立てて配缶し、余ったきな粉は上からかける。 パン箱+手袋
★コッペパン 40g (県給)	1.00 個	40.00		
★コッペパン 50g (県給)	1.00 個	50.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
きな粉 500g 袋		8.43	オープン	
素焚糖 600g (県給)		8.00		
食塩		0.02		
[ジョア]				
★ジョア(プレーン) 125ml	1.00 本	125.00		
[マセドアンサラダ]				
★サイコロチーズ 5mm角		5.00		①玉ねぎは辛ければさらしておく。 ②ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ③野菜はボイルして水冷して水を切る。 ④清潔なタライで和える。 ジャム小+小たま
きゅうり(果実、生)		7.00	1cm角	
にんじん(根、皮つき、生)		6.50	1cm角	
☆ホールコーン缶 1号缶		7.00		
じゃがいも(塊茎、生)		30.00	1cm角	
☆なたね油 一斗缶		0.50	ドレ	
オリーブ油		0.60	ドレ	
☆上白糖		0.33	ドレ	
果実酢(りんご酢)		1.65	ドレ	
たまねぎ(りん茎、生)		2.20	ドレ みじん	
食塩		0.25	ドレ	
白こしょう 370g 缶		0.02	ドレ	
[肉団子スープ]				
豚ひき肉		10.00		小松菜はボイルしておく ①挽肉は材料を混ぜ、粘りが出るまで練っておく。 ②沸かしたお湯に、肉団子を落とす。 ③肉団子に火が通ったら、火の通りにくい物から順に加熱していく。あくを取り、調味をして最後にねぎ、マロニー、小松菜を入れる。 ※温度確認 食缶+おたま
鶏肉、ひき肉(生)		18.00		
木綿豆腐		9.00	水切ってつぶす	
しょうが(根茎、生)		0.30	おろし	
でん粉(じゃがいもでん粉)		0.80	調整	
黒こしょう 370g		0.01		
食塩		0.14		
根深ねぎ(葉、軟白、生)		3.00	十字小口	
.....		0.00		
にんじん(根、皮つき、生)		5.00	短冊	
はくさい(結球葉、生)		15.00	短冊	
緑豆もやし(生)		18.72	短冊	
根深ねぎ(葉、軟白、生)		4.00	半斜	
こまつな(葉、生)		20.00	ザクザク	
マロニー カット		4.50		
水		80.00		
チンタン 3000g 袋(高橋)		9.11		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.40		
食塩		0.35		
[フルーツパンチ]				
☆みかん缶 1号缶		15.00		缶詰・サイダーは冷蔵しておく。出す時に塩素消毒する。 ①シロップ加熱して食缶等で水冷する。その後冷蔵庫で冷やす。 ②缶詰は汁を切っておく。 ③冷凍したままのゼリーを入れてほぐす。 ④ワゴンを上げる時にサイダーを乗せる。 小食缶+おたま
もも(缶詰、白肉種、果肉)		15.00		
☆パインチビット缶 1号缶		10.00		
カットゼリー(りんご) 1000g 170切 (森)		10.00		
カットゼリー(サイダー風) 1000g 170切 (森)		10.00		
白ワイン 1.8リットル		0.81	加熱冷却	
☆上白糖		2.02	加熱冷却	
水		14.00	加熱冷却	
サイダー 1.5リットル		43.00	クラス配缶	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月25日 火曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等	
	単位	g			
[山菜おこわ]					
水稲穀粒 (精白米)		32.00		山菜・エノキは軽く刻んでおく。 ①油揚げは油抜きをしておく。 ②出汁を濃い目に取り、分量の水分量から調味液量を引いた量になるように水で薄める。 ③材料を炊き込む。 ④ほぐしながら配缶する。 21.4 米36→30・もち米36→27 Bバット+ヘラ	
水稲穀粒 (もち米)		12.00			
水		63.00			
さばぶし (アレ記載なし)		1.60	濃い目出汁水割り		
まこんぶ (素干し、乾)		0.24	濃い目出汁水割り		
山菜ミックス水煮 1kg (森)		9.00	洗う 刻む		
えのきたけ (生)		1.60	2.5cm幅		
油揚げ		2.40	短冊 油抜き搾り		
食塩		0.20	炊き込み		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		2.00	炊き込み		
清酒 (普通)		0.60	炊き込み		
みりん (本みりん)		0.30	炊き込み		
[牛乳]					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00			
[ひじきと大豆の磯煮]					
大豆水煮レトルト (県給)		12.00		ひじきはもどしておく出汁をとっておく。油揚げ・さつま揚げは油抜きをしておく ①材料と調味料を合わせて煮る。 ②ちょうど良いところまで煮含ませて、温度を取る。 2023.10.27全体量*0.8 小食缶+トング	
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		1.70			
にんじん (根、皮つき、生)		4.50	千切り		
★さつま揚げ		8.00	短冊		
油揚げ		2.00	短冊		
さやいんげん (若ぎや、生)		1.20	1.5cm幅		
清酒 (普通)		1.20			
☆上白糖		0.80			
水		14.40			
さばぶし (アレ記載なし)		0.64			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.60			
本みりん 1.8リットル		0.24			
[生揚げの中華煮]					
☆なたね油 半斗缶		0.50			干し椎茸を戻し、戻し汁も取っておく。小松菜は下ゆでして絞っておく。 ①豚肉を炒め、酒・生姜・醤油を加える。 ②人参〜キャベツを加え、しんなりしてきたら椎茸の戻し汁と砂糖〜醤油までを加える。 ③干し椎茸・筍を加えて煮る。 ④生揚げをポイルして温度を取っておく。 ⑤③の水分が出てきたら澱粉でとろみをつけ、④と小松菜とごま油を加える。 H31.1全体量*0.8、人参10→6、玉葱26→20 小食缶+おたま
豚もも (脂肪あり) 小間		15.00			
清酒 (普通)		1.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.80			
しょうが (根茎、生)		0.52	おろし		
たまねぎ (りん茎、生)		20.00	半くし形		
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	短冊		
キャベツ (結球葉、生)		36.40	角		
水		5.00	水分量で調整		
☆干しいたけ (菌床)		0.37	半分スライス		
しいたけだし		2.00			
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	短冊		
生揚げ		40.00	角 ポイル		
こまつな (葉、生)		10.00	ザクザク		
☆三温糖		2.08			
食塩		0.15			
穀物酢 1.8リットル		0.83			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.64			
ごま油 1.65K		0.40			
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.50			
水		0.50			
[オレンジ1/6]					
バレンシアオレンジ (生)	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。	
[山菜おこわ]					
★山菜おこわアルファ化米 (県給)		15.00		①お湯を沸かす。 ②アルファ化米を入れて温度を測り、そのまま戻し配缶する。 3年生以下は丸めて個付け配缶 Aバット+手袋	
水		15.00			

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月26日 水曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ポークカレー]				①玉ねぎは薄くスライスし、アメ色になるまで炒めておく。 ②あめ色になったらスパイスを加え、香りが立つまで炒める。 ③豚肉・生姜・ニンニクを炒め、ある程度火を通しておく。 ④野菜を加え表面が透明になるまで炒めたら加水する。 ⑤煮えたらルーと調味料を入れる。ダマにならないよう ⑥カレー・ガラムマサラを調整しながら加え、調味料で味を調える。 辛さはガラムマサラで調整する。 とろみが必要なければ米粉でとろみをつける。 2023.9 美濃忠やさいカレー (NA) から日給カレー (NA) に変更、ブイヨン20→10、たまねぎ30→25 食缶+おたま
☆なたね油 一斗缶		0.20		
たまねぎ (りん茎、生)		25.00	アメ玉	
カレー粉 2000g 缶		0.20	炒め	
コリアンダー (粉) 80g		0.08	炒め	
ターメリック 80g 缶		0.02	炒め	
オールスパイス 65g 缶		0.01	炒め	
クミン 65g 缶		0.02	炒め	
セージ (粉)		0.01	炒め	
カルダモン パウダー 13g		0.02	炒め	
にんにく (りん茎、生)		0.10	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.40	みじん	
豚もも (脂肪あり) 角切り		30.10		
清酒 (普通)		0.50	下味	
にんじん (根、皮つき、生)		16.00	いちちょう	
たまねぎ (りん茎、生)		25.00	半くし形	
じゃがいも (塊茎、生)		35.00	厚いちちょう	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.34	下味	
水		80.00		
チキンブイヨン (森)		10.00		
食塩		0.35		
☆上白糖		1.00		
トマトケチャップ 1000g 袋		3.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03		
ウスターソース フルドックハイブレンド (森)		0.80		
ブルドック中濃ソース 1.8リットル (高橋)		0.80		
ゴールデンチャツネS&B 450g 袋		1.16		
アレルゲンフリーカレーフレークN		12.00		
カレー粉 2000g 缶		0.10	調整	
ガラムマサラ 80g 缶		0.02	調整	
米粉		0.00		
[ハートのロquette]				180℃の油で揚げる。 冷凍なので、油の温度が下がらない量で揚げる。 Aバット+トング
★ハートコのロquette 50g (美濃忠)	1.00 個	50.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[ひじきのマリネ]				かつお節はオープンで加熱し後入れ。 ①ひじきは洗って水で戻す。 ②野菜・ひじきは茹でて水冷し、水気を切っておく。 ③下味のたれは煮立たせて冷まし、絞ったひじきに漬けておく。 ④玉葱とタレの調味料を加熱し冷ます。 ⑤すべて和える。 ジャム小+トング
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.70	ひじき下味	
水		8.50	ひじき下味	
☆上白糖		0.60	ひじき下味	
本みりん 1.8リットル		0.55	ひじき下味	
きゅうり (果実、生)		5.00	半分斜め	
☆ホールコーン缶 1号缶		5.00		
たまねぎ (りん茎、生)		5.00	おろし汁捨てる	
白ワインビネガー 1ℓ (森)		2.50	タレ	
オリーブ油		1.25	タレ	
☆上白糖		0.05	タレ	
[フルーツポンチ赤]				①シロップを加熱して、冷ましておく。(食缶をシンクに入れ水冷) ②缶詰の汁を切る。 ③シロップと合わせて配缶。 缶詰めの汁は使わない。 *加熱後・冷却後のシロップの度確認 *缶詰の缶の消毒を徹底 食缶+おたま
☆みかん缶 1号缶		15.00		
もも (缶詰、白肉種、果肉)		10.00		
☆パインチビット缶 1号缶		10.00		
赤ワイン 1.8リットル		2.56		
☆上白糖		7.70		
水		41.08		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月27日 木曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[わかめごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		57.00		①ごまはオーブンで加熱しておく。 ②米を炊く。 ③ご飯が炊けたら、ワカメご飯の素を入れて蓋をして蒸らす。 ④温度を測り、ごまを入れて混ぜる。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
水		77.19		
わかめごはんの素 250g (高橋)		0.80		
ごま (白炒り)		1.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[豆腐ハンバーグ]				
ラード		2.00	炒め	①玉ねぎ・人参をラードで炒めて冷ましておく。 ②ひき肉を粘りが出るまで捏ねる。 ③②に①と他の具材を入れ、タネを作る。 ④焼き縮むので平たく成型し、オーブンで焼く。 コンビ200℃風なし水60%15分温度確認後、焼き目が付かなければ、230℃5分風4くらいで焼き目をつける。 ⑤タレ調味料を合わせて加熱する。 ⑥④を配缶し、⑤をかける。 Aバット+トング
たまねぎ (りん茎、生)		12.00	みじん	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00		
食塩		0.05		
鶏肉、ひき肉 (生)		20.00	練り	
食塩		0.05	練り	
木綿豆腐		10.00		
水		6.50	調整	
白こしょう 370g 缶		0.01		
.....		0.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00	タレ	
トマトケチャップ 1000g 袋		4.00	タレ	
ウスターソース ブルドックハイブレンド (森)		4.00	タレ	
チキンブイヨン (森)		2.00	タレ	
☆上白糖		0.50	タレ	
[小松菜の胡麻和え]				
こまつな (葉、生)		10.00	ザクザク	①すりごまはオーブンで加熱する。 ②材料・調味料は加熱して冷ます ③野菜・すりごまを和えてから、調味料を加える。 すりごまと調味料は別で加熱する。
にんじん (根、皮つき、生)		10.00	半スラ	
(白)すりごま		3.00	オープン	
☆三温糖		1.50	加熱	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	加熱	
[じゃがいもと豆腐の味噌汁]				
さばぶし (アレ記載なし)		4.01		①だしを取っておく。 ②油揚げは油抜きしておく。 ③具を出汁で加熱し、味噌を溶いて入れる。 大食缶+おたま
水		60.00		
じゃがいも (塊茎、生)		15.00		
えのきたけカット (森)		4.00		
油揚げ		3.00	短冊	
木綿豆腐		20.00	千切り	
米みそ (赤色辛みそ)		2.69		
米みそ (淡色辛みそ)		2.82		
[麩のきなこラスク]				
★小町麩		5.75		①調味料をすべて合わせ、麩と和える。 ②天板に敷き、200℃で15分ほど焼く。
★有塩バター		5.75		
☆上白糖		5.75		
きな粉 1000g 袋		2.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和7年2月28日 金曜日

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等	
	単位	g			
[海苔菜飯]					
水稲穀粒 (精白米)		62.00		海苔は加熱しておく。 ①ご飯を炊く ②ごま油で、野沢菜・ごまを炒める。 ③ご飯と海苔と混ぜる。 Bバット+ヘラ	
もち麦		4.00			
水		0.00			
ごま油 1.65K		1.00			
のぞわな・漬物 (塩漬)		15.00	荒みじん		
食塩		0.15			
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.31			
ごま (白炒り)		2.20	混ぜ込み		
きざみのり 100g		0.50	後がけ		
[牛乳]					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00			
[ごま焼き和風チキン]					
若鶏 もも (皮つき, 生) 30g	1.00 切	30.00		①材料を全て混ぜ、漬けておく。 ②オーブンで焼く。ホット200℃ 15分風2 Aバット+トング	
若鶏 もも (皮つき, 生) 40g	1.00 切	40.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.76			
みりん (本みりん)		1.13			
☆上白糖		0.76			
ごま油 1.65K		0.20			
ごま (白炒り)		1.50			
[枝豆とひじきのサラダ]					
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		3.00		①調味料を合わせ、ひじきタレ・ドレッシングを作る。(温度確認後直ちに冷却) ②ゴマはオーブンで加熱しておく。 ③ひじきはポイル水冷後①のたれに漬け込んで冷却。 ④野菜をポイル水冷し、しぼっておく。 ⑤配缶直前に和える。 小玉+トング	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72			
本みりん 1.8リットル		0.67			
☆三温糖		0.54			
国産むきえだまめ (森)		6.00			
きゅうり (果実、生)		6.00	半分斜め		
にんじん (根、皮つき, 生)		4.00	千切り		
ごま油 1.65K		0.40			
☆なたね油 一斗缶		0.77			
穀物酢 1.8リットル		1.82			
白こしょう 370g缶		0.01			
食塩		0.15			
☆三温糖		0.42			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72			
からし (粉)		0.01			
[一口おでん]					
★うずら卵レトルト 1000g袋		16.00			①出汁を取る。昆布は捨てずに一口大にカットする。 ②大根・こんにゃくは下茹でしておく。こんにゃくは滑りにくいように格子状に隠し包丁を入れておく。 ③揚げ物は油抜きしておく。 ④材料を入れて煮る。 24.11 大根56→35薄口追加、食塩0.35→0.45 大食缶+おたま
★焼き竹輪		7.00	半月		
★揚げボール 10g (スズヒロ)		7.00			
板こんにゃく (精粉こんにゃく)		12.00	32等分△ (1/2×16) ポイル		
だいこん (根、皮つき, 生)		35.00	厚いちょうポイル		
にんじん (根、皮つき, 生)		8.00	厚いちょう		
★はんぺん (ヤギハシ)		6.00	三角		
だし昆布		0.30	出汁とった後に1口大にカット		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		4.17	出汁		
お湯		40.00			
☆上白糖		0.15			
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.90			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.90			
清酒 (普通)		0.50			
食塩		0.45			

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています