2023年 3月 1日 水曜日 2023年 3月 2日 木曜日 2023年 3月 3日 金曜日 人分量 料理名/食品名 人分量 料理名/食品名 料理名/食品名 人分量 単位 単位 単位 【<u>春色ご飯</u>】 精白米 黒米 ご飯】 精白米 【カレーライス】 精白米 発芽玄米 95. 00 15. 00 110.00 3.00 110.00 <u>牛肉</u> <u>米ぬか油</u> 赤ワイン 30. 00 0. 30 1. 00 <u>【わかめ入り味噌汁】</u> 豆腐 <u>【おすまし】</u> 白菜 里いも 20. 00 15. 00 7. 00 3. 00 35.00 25. 00 0. 70 新玉ねぎ 干しわかめ 45. 00 45. 00 20. 00 0. 20 0. 20 じゃがいも 玉ねぎ 人参 みつば 11. 00 3. 00 3. 00 0. 70 140. 00 うすくちしょうゆ 本みりん ゆず汁 並塩 削り節 出し昆布 4. 50 0. 30 0. 50 0. 50 4. 00 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布 <u> にんにく</u> しょうが りんごピューレ プルーンウ① カレールウ② トマトケチャップ ウスターちしょうゆ カレーよう カレーよう こバがら 豚骨 水 7.00 1.30 10.00 10.00 2.00 1.30 1.30 0.03 0.04 0.04 9.00 3.00 130.00 水 0. 40 140. 00 【鶏肉の唐揚げ】 鶏肉 75. 00 【照り焼きハンバーグ】 牛豚合挽ミンチ 70. 00 ガーリックパウダー しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 日本酒 でんぷん 米ぬか油 0. 02 0. 30 2. 50 0. 10 0. 40 7. 00 たまご 8.00 25. 00 2. 00 3. 50 0. 10 0. 45 0. 04 玉ねぎ 日本酒パン粉 【春キャベツのマリネ】 ツナ油漬 13.00 <u>米ぬか油</u> 並塩 45. 00 15. 00 【ポテトサラダ】 新じゃがいも <u>新キャベツ</u> 赤玉ねぎ <u>こしょう混合</u> 30. 00 7. 00 10. 00 3. 20 0. 80 1. 00 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 日本酒 本みりん 上白糖 よのぷん <u>人参</u> きゅうり うすくちしょうゆ レモン汁 米ぬか油 穀物酢 並塩 黒こしょう 上白糖 白ワイン 0. 80 1. 80 1. 40 1. 80 0. 30 0. 02 1. 60 1. 60 1. 60 1. 00 0. 30 3. 50 0. 20 0. 01 <u>食塩</u> こしょう混合 【和え物】 <u>大根</u> 小松菜 <u>30. 00</u> 15. 00 【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ りんごシロップ漬け みかん缶 2. 20 1. 10 1. 10 0. 30 0. 02 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙煎昆布 20. 00 20. 00 20. 00 |袋 ノンエッグマヨネーズ 【ひしもち】 1個 【牛乳】 【牛乳】 1個 【牛乳】 1個 1個

2023年 3月 6日 月曜日 2023年 3月 7日 火曜日 2023年 3月 8日 水曜日 人分量 人分量 料理名/食品名 料理名/食品名 料理名/食品名 人分量 単位 単位 単位 【赤飯】 精白米 もち米 小豆 並塩 <u>玄米入りご飯】</u> 精白米 発芽玄米 【黒糖パン) 90. 00 20. 00 15. 00 1. 20 95. 00 15. 00 1個 【クリームシチュー】 【サンラータン】 牛肉 米ぬか油 日本酒 たまご <u>クリーム</u> 鶏肉 米ぬか油 白ワイン 15. 00 0. 20 1. 00 小豆煮汁 32.00 35. 00 0. 20 1. 00 35. 00 <u>じゃがいも</u> 玉ねぎ 50. 00 45. 00 15. 00 0. 30 [袋 ごま塩 【<u>おめでとうふ汁】</u> 鶏肉 パセリ 30. 00 7. 00 0. 20 1. 00 20. 00 1. 00 白菜にら バター 2.00 日本酒 <u>しょうが</u> 干ししいたけ 6. 00 25. 00 豆腐 20.00 米粉 牛乳 0. 25 0. 50 0. 01 5. 30 1. 20 4. 00 140. 00 0. 80 トウバンジャン 並塩 5.00 祝型かまぼこ 生クリーム 2.60 业点 こしょう混合 うすくちしょうゆ 黒酢 ルプラスープ 5.00 桜型かまぼこ 1. 00 0. 03 18. 00 80. 00 10.00 7.00 4.50 0.30 0.50 4.00 しめじ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 並塩 削り節 <u>こしょう混合</u> 鶏がら 水 水 でんぷん 【鮭のエ<u>スカベッシュ</u>】 を 注 自ワイン こしょう混合 でんぷん 米ぬか油 70. 00 1. 00 0. 02 8. 00 0. 70 140. 00 【鶏肉の薬味だれ】 鶏肉 食塩 【鯛のポン酢がけ】 60. 00 7. 00 2個 0.20 0.02 1.00 10. 00 3. 00 0. 80 <u>玉ねぎ</u> 青ピーマン 米ぬか油 でんぷん 米ぬか油 <u>こしょう混合</u> 日本酒 うすくちしょうゆ ゆず汁 上白糖 穀物酢 本みりん 2. 50 3. <u>00</u> 0. 02 2. 50 1. 00 2. 00 0. 05 8. 00 0. 30 青ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 水 4. 00 3. 00 1. 20 3. 00 0. 20 ガーリックパウダ-カーリックハファ 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 並塩 1. 50 1. 50 0. 50 0. 15 でんぷん でんぷん 水 でんぷん 【春キャベツのサラダ】 新キャベツ 赤玉ねぎ 【ほうれん草のお浸し】 35. 00 10. 00 7. 00 30. 00 15. 00 <u>白菜</u> ほうれん草 【ナムル】 <u>太もやし</u> 赤ピーマン 35. 00 3. 00 ホールコーン 2.00 1.00 1.00 0.30 0.02 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙煎昆布 米ぬか油 並塩 黒こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン 0. 50 0. 30 0. 02 1. 80 1. 20 1. 80 3. 00 0. 90 0. 90 0. 03 0. 90 こいくちしょうゆ 上りた。 上白糖 本みりん ガーリックパウダー ごま油 <u>上 白糖</u> 穀物酢 【<u>いちご豆乳ケーキ】</u> いちご 10.00 22. 00 18. 00 <u>米粉ケーキミックス</u> 豆乳 【みかん】 みかん缶 70.00 2. 40 0. 20 <u>上白糖</u> 米ぬか油 【牛乳】 1個 【牛乳】 1個 アルミカップ 1個 【牛乳】 1個

2023年 3月 9日 木曜日		2023年 3月10日 金曜日		2023年 3月13日 月曜日	
料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 -	-人分量
単位	g	単位	g	単位	. g
【ご飯】 精白米	110.00	「ご飯】 精白米	110.00	【ご飯】 精白米	110.00
10 117	110.00	TREETS	110.00	TREETS	110.00
【じゃぶ】 鶏肉 日本酒	05.00			【厚揚げの中華煮】 豚肉 米ぬか油	00.00
<u> </u>	25. 00 1. 00	【ボトフ】	25. 00		20. 00 0. 50
		【ポトフ】 鶏肉 米ぬか油 白ワイン	0. 20 1. 00	日本酒	1.00
焼き豆腐	20. 00	白ワイン	1. 00		F0.00
卢	50.00	<u> </u>	60.00	厚揚げ	50.00
<u>白菜</u> 玉ねぎ	50.00 35.00	じゃがいも 玉ねぎ	60. 00 40. 00	<u>白菜</u> 玉ねぎ	115. 00
	15. 00 15. 00	人参 にんにく	20.00 0.20	<u> 玉ねぎ</u>	35.00
大参 - 大参 - ごぼう - 白ねぎ - 糸こんにゃく	7.00		0. 20	<u> </u>	15.00 7.00
糸こんにゃく	30.00	こいくちしょうゆ	1. 50 3. 00	干ししいたけ	0.50
	10 00	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩	3. 00 0. 40	人参 たけのこ水煮 干ししいたけ しょうが にんにく	15. 00 7. 00 0. 50 0. 20 0. 20
こいくちしょうゆ 上白糖	12. 00 7. 00	─ <u>亚瑥</u> こしょう混合	0. 40 0. 03		
水	35. 00	Ⅰ 鶏がら	I 12. 00I	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩 こしょう混合 上白糖 オイスターソース 鶏ガラスープ	4. 00
		水	90. 00	うすくちしょうゆ	3.00
				<u> </u>	0.30
				上白糖	Ŏ. <u>30</u>
		【		オイスターソース 頸ガラフープ	1.00
		【焼きウインナー】 ウインナー	2本		4. 00 3. 00 0. 30 0. 03 0. 30 1. 00 1. 40 15. 00 4. 00
【鰯団子の甘辛だれ】	70.00	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	=-, \	でんぷん	4. 00
【鰯団子の甘辛だれ】 鰯団子 米ぬか油	70. 00 0. 20				
/ ↑ ∪ α / J · / 田	0. 20	トマトケチャップ	12. 00		
=1,/±1.5.1	F 00	ウスターソース 上白糖	0, 35		
こいくちしょうゆ 上白糖	5. 00 3. 50	上白糖 水	0. 50 2. 00	 【鯖のキムチだれ】	-
本みりん	0.50	 でんぷん	0. 10	<u> </u>	1切 1.00
水	0. 50 2. 50 0. 30		Ž .	篇 日本酒	1.00
でんぷん	0.30				-
				白菜キムチ	7. 00
				こいくちしょうゆ	3 00
		【ドレッシングサラダ】		こいくちしょうゆ 上白糖	3. 00 1. 20 0. 50 6. 00 0. 20
「但和ラ】		キャベツ	30.00 10.00	本みりん	0.50
【呉和え】 小松菜	35. 00	I 水芸	7.00	水 でんぷん	0.00
人参	7. 00				0. 20
加熱済み刻み大豆	7 00	こしょう混合	0.02		
こいくちしょうゆ	7. 00 2. 00	- 小条 - こしょう混合 - 上白糖 - 並塩 - うすくちしょうゆ	0.20		
Ι うすくちΙ ⊦うゆ	1.001	デザイちしょうゆ 穀物酢 オリーブ油	0. 02 1. 20 0. 20 2. 50 2. 50 0. 30		
上白糖 本みりん 焙煎昆布	1. 00 0. 30	<u>穀物酢</u> オリーブ油	2. 50 0. 30	【ごま塩きゅうり】 きゅうり	30.00
<u>培煎昆</u> 布	0. 30 0. 02	<u> </u>	0.30		
				黒ごま 焙煎昆布	0. 20 0. 03 0. 20 0. 25 0. 01 0. 20 1. 00
【和梨】				<u>焙煎昆布</u> 上白糖	0.03
<u>【加米】</u> 梨缶	60. 00			│	0. 25
				一味とうがらし	0. 01
				ー味とうがらし 本みりん 日本酒 ごま油	U. 20 1 00
				ごま油	0. 20
【牛乳】					1
	1個	【牛乳】			
			1個	【牛乳】	1 /1=1
					1個
					
				L	

2023年 3月15日 水曜日		2023年 3月16日 木曜日		2023年 3月17日 金曜日	
料理名/食品名 一人分量		料理名/食品名 一人分量		料理名/食品名 一人分量	
単位	g	単位	g	単位	g
【ご飯】 精白米	110. 00	【玄米入りご飯】 精白米	95. 00	【五目うどん】 うどん	200. 00
相口不	110.00	<u> </u>	15. 00	米ぬか油	4.00
			10.00	- Жовия и <u>ш</u>	7.00
【ミネストローネ】	20.00	【麻婆豆腐】	20.00	河白 res	25 00
ベーコン 米ぬか油	20. 00 0. 20	豚ミンチ 米ぬか油	20. 00 0. 20	鶏肉 米ぬか油	35. 00 0. 20
白ワイン	1.00	木碗が油 日本洒	1 00	日本酒	1.00
		日本酒 豆腐	1. 00 100. 00		
キャベツ	35. 00 45. 00 0. 30 0. 50			白菜 人参 青ねぎ	60. 00 20. 00 5. 00
玉ねぎ	45. 00	たけのこ水煮	7. 00	人参	20.00
パセリ にんにく	0.30	-	40.00	青ねぎ	5. 00
1-61-5	0. 50	玉ねぎ 白ねぎ 干ししいたけ	40. 00 10. 00	干ししいたけ	1 00
トフト午	13 00	<u>日ねさ</u> エートンたけ	10.00	上白糖	1. 00 0. 80 0. 80 1. 00
トマトケチャップ	3 20	しょうが	0. <u>50</u> 0. 50	本みりん	0.80
上白糖	1. 20		0.00	本みりん こいくちしょうゆ	1.00
トマト缶 トマトケチャップ 上白糖 並塩	13. 00 3. 20 1. 20 0. 50	八丁みそ	4. 00		
こしょう混合 うすくちしょうゆ	0.031	ハ丁みそ 信州みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 上白糖	4. 00 5. 00	本みりん	2. 80 1. 60
うすくちしょうゆ	0. 901	<u> トウハンジャン</u>	I () 191	<u>こいくちしょうゆ</u>	1.60
	11.00 100.00	こいくちしょうゆ	2.00	うすくろしようゆ	14.00 0.75 4.40
水	100.00	<u>上日椐</u> 水	<u> </u>	业 <u>場</u> 当 1 6	0.75
		 でんぷん	2. 00 2. 00 40. 00 3. 00	本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩 削り節 出し昆布	1 () 50
		270200	0.00	水	210.00
				でんぷん	6.00
7±±±0= ° () H(S T				
【ささ身のスパイシー揚げ 鶏肉ささ身	1 +				
病内でです ガーリックパウダー	1本 0.02 0.20				
食塩	0.02			【かき揚げ】	
	0. 20			【かき揚げ】 ウインナー	20. 00
でんぷん	5. 00				
米粉 食塩 黒こしょう	3. 00 0. 40 0. 03				
<u>食塩</u>	0.40	【いかのスタミナ焼き】	70.00	<u>玉ねぎ</u> さつまいも	25. 00 10. 00
黒こしよう	10.03	しか	70. 00	さつまいも	10.00
水	10. 00	 米ぬか油	0.20	ほしひじき	0. 30
米ぬか油		□ <u>木碗が畑</u> □ 日本洒	1 00	12000	
7K08/3 /H		しょうが	0. 20	米粉	8. 00
		ガーリックパウダー	0. 02	でんぷん 並塩	4. 00
		日本酒 しょうが ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	0. 20 1. 00 0. 20 0. 02 2. 00 0. 30	並塩	8. 00 4. 00 0. 20 10. 00
		並塩	0. 30	水	10.00
【コーンサラダ】 小松菜	20.00			米ぬか油	
ホールコーン	20. 00 20. 00 3. 00			【菜の花の辛し和え】	
ホールコーン 赤ピーマン	3 00	【バンサンスー】		大阪しろな	25 00
		【バンサンスー】 太もやし きゅうり 人参	25. 00	大阪しろな	25. 00 15. 00
うすくちしょうゆ	2. 10 0. 50	きゅうり	25. 00 15. 00		
Ⅰ 米めか油 □	<u> </u>		7. 00	辛し粉	0. 20
ルモン汁 上白糖 並塩	1. 50 1. 50 0. 20 0. 02		4 00	うすぐちしょうゆ 上白糖 本みりん	0. 20 2. 80 0. 80 0. 80
<u> </u>	1. 50	うすくちしょうゆ 穀物酢	4. 00 2. 70 1. 60 0. 80 0. 30	│ <u> </u>	0. 80 0. 80
<u> </u>	0. <u>20</u> 0. 02	1 上 白 特	2. /U 1 60	407970	0. 00
	0. 02	本みりん	0.80		
		<u> </u>	<u> </u>		
				V ~ 0 0 = 1 0 1 1	
				【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー	70.00
				<u> ふとうセリー</u>	70. 00
【牛乳】		【牛乳】			
	1個		1個	7 tt 50 Y	
				【牛乳】	1/5
					1個
			 		
-				-	-

2023年 3月20日 月曜日		2023年 3月22日 水曜日		2023年 3月23日 木曜日	
料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 -	·人分量
単位	g	単位	g	単位	g
【鶏ごぼうピラフ】 精白米	100, 00	【玄米入りご飯】 精白米	95. 00	【ご飯】 精白米	110.00
		発芽玄米	15. 00	117-5-11	
鶏肉 米ぬか油	30. 00 0. 20				
白ワイン	0. 20 1. 40				
エ わぎ	20. 00	【中華スープ】		7版计1	
玉ねぎ ごぼう	20. 00	Ⅰ チンゲン荬 │	30.00	【豚汁】 豚肉	25. 00
			15. 00 10. 00	米ぬか油 日本酒	0. 20 1. 00
こいくちしょうゆ 上白糖	1. 80 0. 70	えのさたけ	10.00		1.00
		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	4. 60 0. 60	さつまいも	30.00
ホールコーン	15. 00	<u>こいくちしょうゆ</u> 並塩	0. 60 0. 50	 _ 玉ねぎ	20.00
鶏ガラスープ	2. 80 2. 40	こしょう混合	0.031	人参	10.00
鶏カラスーノ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩	2. 40	<u>こしょう</u> 混合 鶏がら 水	17. 00 140. 00	<u>青ねぎ</u> こんにゃく	7. 00 15. 00
うすくらしょうゆ 	2. 40 0. 60	水	140.00	こんにやく	15.00
こしょう混合	2. 40 2. 40 0. 60 0. 03			<u>赤みそ</u> 白みそ	11. 00 3. 00
				日みて 削り節	3. 00 4. 00
				削り節 出し昆布	0 70
【野菜スープ】	05.00			水	14 <u>0. 00</u>
キャベッ	25. 00 20. 00	【春キャベツのホイコーロ	<u>-</u>]		
Ⅰ 人参 Ⅰ	10, 00	【春キャベツのホイコーロ豚肉	65. 00 1. 20		
エリンギ	7. 00	Ⅰ こいくちしょうゆ Ⅰ	1 201	 【鰆の照り焼き】	
こいくちしょうゆ	0. 40	日本酒米ぬか油	1. 00 0. 20	 鰆	1切 1.00
こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩	0. 40 4. 00			日本酒	1.00
业塩	0. 50 0. 03	新キャベツ 青ピーマン	25. 00 7. 00		
ニール こしょう混合 ブイヨン	20.00	しょうが にんにく	0. 20 0. 20	こいくちしょうゆ	2. 90
水	140.00	にんにく	0. 20	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん	0.70
		トウバンジャン	0 20	1 上白糖	2, 90 0, 70 1, 80 1, 30 3, 30 0, 25
		トウバンジャンテンメンジャン	0. 20 4. 00 1. 60	1 水	3. 30
【ホキのマヨネーズ焼き】 ホキ	1+11	こいくちしょうゆ オイスターソース	1. 60 0. 45	でんぷん	0. 25
こしょう混合	1切 0.01	┃ 本みりん ┃	2.00		
		でんぷん	0. 15		
人参	5 00				
ノンエッグマヨネーズ	5. 00 8. 00				
パプリカ粉 でんぷん	0. 20 0. 30	【こキレ内田ヱのゴ士老】		【おろし和え】 大阪しろな	30.00
	ს. ას	【ふきと肉団子のごま煮】 チキンボール	30. 00	<u> </u>	10.00
【カリフラワーのサラダ】 カリフラワー	00.00		23. 03		
<u>カリフラワー</u> ほうれん昔	30. 00 15. 00 10. 00	 ふき水煮	15. 00	大根	15. 00
ほうれん草 赤玉ねぎ	10.00			うすくちしょうゆ	3.00
		白ごま 上白糖 うすくちしょうゆ	0. 50 2. 50 4. 00 30. 00 0. 30	うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 削り節	I 1 001
こしょう混合 上白糖 並塩 うすくちしょうゆ	0. 02 1. 20 0. 20 2. 50 2. 50	土口僧	4. 00	前り節	0. 50 0. 10 5. 00
並塩	<u>0. <u>2</u>0</u>	<u>水</u> ごま油	30. 00	水	5. 00
<u>うすくちしょうゆ</u> 穀物酢	2. <u>50</u> 2. 50	こま油	0. 30		-
オリーブ油	2. 50 0. 30				
				7711 WEST 1	
【フライビーンズ】				【フルーツゼリー】 フルーツゼリー缶	70. 00
加熱済み大豆	25. 00 2. 50			7,, 7, 2, щ	, 0. 00
<u>でんぷん</u> 米ぬか油	2. 50				
上白糖	1.80	【 4 前 】		74页1	
こいくちしょうゆ 本みりん	1. 80 0. 60	【牛乳】	1個	【牛乳】	1個
水	1. 80 1. 80 0. 60 3. 60		I IEI		1 12
【牛乳】					
	1個				
					<u> </u>