2023年10月 2日 月曜日 2023年10月 5日 木曜日 2023年10月 6日 金曜日 料理名/食品名 人分量 料理名/食品名 人分量 料理名/食品名 人分量 単位 単位 単位 【玄米入りご飯】 精白米 発芽玄米 ご飯】 精白米 ご飯】 精白米 95. 00 15. 00 110,00 110.00 【ミネストローネ】 鶏肉 米ぬか油 白ワイン 【麻婆豆腐】 20. 00 0. 50 1. 00 20. 00 0. 20 1. 00 【<u>塩ちゃんこ】</u> チキンボール 豚ミンチ 米ぬか油 日本酒 35.00 白菜 大根 人参 ごぼう 青ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが 40. 00 15. 00 15. 00 10. 00 5. 00 0. 50 0. 20 0. 20 キャベツ 玉ねぎ さやいんげん にんにく 35. 00 45. 00 5. 00 0. 50 豆腐 120.00 たけのこ 玉ねぎ 白ねぎ 干ししいたけ しょうが 7. 00 40. 00 10. 00 0. 50 0. 50 13. 00 3. 20 1. 20 0. 30 0. 03 0. 90 11. 00 100. 00 トマト缶 トマトケチャップ 上白糖 立二 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 上白糖 水 5. 00 4. 00 0. 12 2. 00 2. 00 40. 00 3. 00 うすくちしょうゆ 並塩 本みりん 削り節 出し昆布 水 ごま油 5. 50 0. 50 1. 20 4. 00 0. 40 75. 00 0. 50 でんぷん 【鰆のバジルソース】 鰆 白ワイン でんぷん 米ぬか油 1切 1.00 8.00 4.00 <u>【豚肉のカリカリ揚げ】</u> 豚肉 バジル(チップ) 0.03 70. 00 トラル(フラン) 上白糖 こいくちしょうゆ オリーブ油 1. 50 2. 00 0. 60 2. 00 0. 20 しょうが ガーリックパウダー <u>並</u> 0. 20 0. 02 0. 20 2. 30 1. 70 8. 00 【春巻き】 <u>水</u> でんぷん <u>春巻き</u> 米ぬか油 1個 でいくちしょうゆ 日本酒 <u>でんぷん</u> 米ぬか油 【レタスのサラダ】 レタス きゅうり 赤玉ねぎ こんにゃく寒天 35. 00 20. 00 10. 00 0. 50 【中華もやし】 鶏ささ身 太もやし チンゲン菜 【ごま和え】 <u>小松菜</u> 人参 7. 00 25. 00 10. 00 35. 00 7. 00 1. 00 2. 00 1. 00 1. 00 0. 30 0. 02 0. 90 2. 00 1. 00 0. 40 0. 02 1. 30 1. 30 うすくちしょうゆ レモン汁 オリーブ油 並塩 白ごま 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 4. 00 3. 00 1. 30 0. 60 0. 20 <u>うすくちしょうゆ</u> 穀物酢 上白糖 本みりん ごま油 【牛乳】 【牛乳】 【牛乳】 1個 1個 1個

2023年10月10日 火曜日 2023年10月11日 水曜日 2023年10月12日 木曜日 料理名/食品名 人分量 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>玄米入りご飯】</u> 精白米 発芽玄米 ご飯】 精白米 ご飯】 精白米 95. 00 15. 00 110,00 110.00 【けんちん汁】 鶏肉 米ぬか油 20. 00 0. 20 1. 00 30. 00 【ポトフ】 豚肉 米ぬか油 白ワイン 30. 00 0. 20 1. 00 【マカロニスープ】 ベーコン 米ぬか油 白ワイン <u>日本酒</u> 豆腐 20. 00 0. 50 1. 00 10.00 40.00 40.00 20.00 3.00 0.20 25. 00 10. 00 7. 00 加熱済ひよこ豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大根 <u>人参</u> 青ねぎ 5. 00 40. 00 15. 00 2. 50 0. 10 アルファベットマカロ: アルファ かぶ 人参 セロリー にんにく 4. 00 0. 50 0. 40 3. 00 0. 70 30. 00 0. 20 うすくちしょうゆ 本みりん 並塩 削り節 出し昆布 <u>セロリー</u> にんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩 1. 50 3. 00 0. 60 0. 03 12. 00 90. 00 4. 00 0. 50 0. 40 0. 03 13. 00 140. 00 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩 <u>水</u> ごま油 <u>こしょう混合</u> 鶏がら <u>ー</u>しょう混合 鶏がら 【ホキのきのこあん】 ホキ 米ぬか油 1切 3.00 【鶏肉のトマトソース】 1個 0.20 0.02 1.00 鶏肉食塩 【コーンコロッケ】 コーンコロッケ <u>こしょう混合</u> 白ワイン 7. 00 1個 えのきたけ 3. 00 0. 50 0. 60 4. 00 0. 30 <u>こいくちしょうゆ</u> 日本酒 上白糖 米ぬか油 ソティ玉葱 米ぬか油 ガーリックパウダー トマトケチャップ ウスターソース 大 15. 00 0. 20 0. 02 10. 00 <u>水</u> でんぷん 1. 50 0. 90 5. 00 0. 25 【れんこんの酢の物】 れんこん 白菜 人参 10. 00 30. 00 7. 00 でんぷん 【ドレッシングサラダ】 小松菜 レタス むき枝豆 赤玉ねぎ 15. 00 20. 00 5. 00 7. 00 2. 50 1. 60 1. 30 0. 10 0. 50 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 並塩 【ほうれん草とキャベツのソテ-キャベツ ほうれん草 25. 00 15. 00 15. 00 <u>玉ねぎ</u> オリーブ油 穀物酢 こいなちしょうゆ 3. 50 0. 30 1. 20 1. 80 本みりん ホールコーン 0. 30 0. 02 0. 15 1. 80 米ぬか油 上白糖 並塩 ガーリックパウダー オリーブ油 0. 40 0. 25 0. 01 <u>黒こしょう</u> 並塩 こいく<u>ちしょうゆ</u> くるみもち】 白玉団子 40.00 <u>2. 80</u> 12.00 青大豆ペースト <u>上白糖</u> 並塩 水 6. 00 0. 10 2. 50 【ブルーベリーゼリー】 1個 【牛乳】 【牛乳】 【牛乳】 1個 1個 1個

2023年10月13日 金曜日	1	2023年10月16日 月曜日	= -	2023年10月17日 火曜日	=
料理名/食品名 一人分量 単位 g		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 【ご飯】	Ž g	単位 【しっぽくうどん】	g	単位 「ご飯」	g
精白米	110.00	Ⅰ うどん	200. 00	【ご飯】 精白米	110.00
		来ぬか油	4. 00		
【かきたまスープ】 たまご					
たまご	30. 00	鶏肉 米ぬか油	30. 00 0. 50 1. 00	【トックスープ】	10.00
		米ぬか油   日本酒	0.50	鶏肉 米ぬか油	10.00
	30.00		1.00	<u> </u>	10. 00 0. 20 1. 00
白菜 人参	10 00	油揚げ	20.00		
にら	7. 00 0. 50		40.00	トック	25. 00
干ししいたけ	0.50	白菜 人参 ごぼう 青ねぎ	40. 00 15. 00 10. 00 5. 00		
うすくちしょうゆ	4 00	ごぼう	10 00	玉ねぎ	20 00
うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩	4. 00 0. 60	青ねぎ	5.00	チンゲン菜	20. 00 15. 00
並塩	0 501			人参	10.00
<u>こしょう混合</u> 鶏がら	0.03	* 21 (.) /	2 80	う <del>オ</del> ノナ し し こ	1 20
<u> </u>	130 00	本みりん こいくちしょうゆ	1 60	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	4. 30 0. 60
でんぷん	0. 03 18. 00 130. 00 0. 30	<u>うすくちじょうゆ</u>	14.00	1 兼恒	I 0.50
		うすくちじょうゆ	0. 75	<u>こしょ</u> う混合 <u>乳がら</u>	0.02
		前り節 出し昆布	4. 40 0. 50	<u> 鶏がら</u> 水	17. 00 140. 00
	_	出し <u>比</u> 作   水	210 00	小	140.00
		でんぷん	210.00 6.00		
【ホイコーロー】	70.00				
豚肉	70. 00 1. 20 0. 20 1. 00				
こいくちしょうゆ 米めか油	1. 20			【阪キムチ】	
米ぬか油日本酒	1.00	【鯵の三杯】		【豚キムチ】 豚肉 こいくちしょうゆ	70.00
		【鯵の三杯】 鯵 食塩 日本酒	2.00枚 0.20 0.40	こいくちしょうゆ	70. 00 1. 20 1. 00 0. 20
キャベツ 青ピーマン	25. 00 7. 00	<u> </u>	0. 20	日本酒 米ぬか油	1.00
<u>育ヒーマン</u> しょうが	7. 00 0. 20	<u>日本酒</u> でんぷん	0. 40 7. 00	米ぬか油	0. 20
にんにく	0. 20	米ぬか油	4. 00	白菜キムチ	30, 00
こいくちしょうゆ	1. 60	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖	2. 40	にら	5. 00 0. 35 2. 30
トウバンジャン	0. 20	<u> </u>	2.00	オイスターソース こいくちしょうゆ	0.35
テンメンジャン オイスターソース	0. 20 4. 00 0. 45	1 本みりん	1.20	こいくらしょうゆ	2. 30
本みりん	2. 00 0. 15	日本酒	1. 2ŏ		
本みりん でんぷん	0. 15	水	3.00		
		でんぷん	2. 40 2. 00 1. 20 1. 20 1. 20 3. 00 0. 30		
	+				
		【お浸し】		【おさつスティック】 さつまいも	
【春雨サラダ】		【お <u>浸し</u> 】 小松菜 しめじ	35.00	さつまいも	45. 00
春雨	6.00	しめじ	7. 00	半めか油	0.50
チンゲン菜 人参	6. 00 30. 00 7. 00	うすくちしょうゆ	2 20	米ぬか油 上白糖 水あめ 穀物酢 水	0. 50 4. 50
		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	2. 20 0. 30 0. 20 0. 60 0. 02		0.45
うすくちしょうゆ 本みりん	3. 00 0. 80 0. 80 0. 20	上白糖 本みりん 焙煎昆布	0. 20	穀物酢	0. 45 0. 10 5. 00
本みりん	0.80	本みりん	0.60		5.00
<u>上白糖</u> ごま油	0.80	<u> </u>	0. 02		
СФЩ	0. 20				
		T+ /+ /			
	+	【たくあんのきんぴら】 きざみたくあん	15. 00		
		2 3 47 12 1 00 70			
		米ぬか油	0. 30		
		<b>日本酒</b>	<u> </u>		
		こいくちしょうゆ 本みりん	0. 30 0. 50 0. 75 0. 35	【牛乳】	
【牛乳】	+	一	<u> </u>	十孔	1個
N 1 7 4	1個				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
		【牛乳】	1 10-		
			1個		
	+				
	1				

<u>2023年10月18日 水曜日</u>		2023年10月19日 木曜日		2023年10月20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 【米粉のカレーライス】	g	単位	g	単位【ご飯】	g
	95. 00	【ご飯】 精白米	110.00	【こ敗】   精白米	110.00
発芽玄米	15.00	<b></b>		111	
牛肉	30.00			【コンソメスープ】	
Ⅰ 米ぬか油 Ⅰ	30. 00 0. 30 1. 00			【コンソメスープ】 キャベツ 人参	30. 00 10. 00
赤ワイン	1. 00			人参	10.00
じゃがいも	45. 00	【田全计】		エリンギ セロリー	7. 00 2. 00
玉ねぎ	45 001	【田舎汁】 厚揚げ	25. 00		
人参	20. 00 0. 20 0. 20			こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩	0. 40 4. 00 0. 50
にんにく	0. 20	大根 人参	30.00	うすくちしょうゆ	4.00
しょうが	0. 20	<u> </u>	15.00	―――――――――――――――――――――――――――――――――――――	0. 50 0. 03
りんごピューレ	7. 00	ス	30. 00 15. 00 15. 00 5. 00	こしょう混合 ブイヨン	0. 03 14. 00
ブルーンピューレ	7. 00 1. 30			水	140.00
米粉カレールウ	20.00	赤みそ	8.00		
トイトケナヤツフ 津厚ソーマ	2. UU 1. AO	<u>ハ」みそ</u> 削り節	5. UU 3. UU		
ヴスタージース	1.30	八丁みそ 削り節 出し昆布	<u> </u>		
こいくちしょうゆ	20. 00 2. 00 1. 40 1. 30	水	8. 00 5. 00 3. 00 0. 70 140. 00		
リルーンピューレ プルーンピューレ 米粉カレールウ トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉	0.031				
<u>こしよ</u> り混合   バジル 粉	0. 04 0. 04		-	【鮭のポテト焼き】	
バジル 粉 鶏がら 豚骨	0. 04 9. 00 3. 00			白鮭	1切
豚骨	3.00			白鮭 白ワイン 食塩 こしょう混合	1切 1.00 0.20 0.02
水	130. 00			食塩	0. 20
				こしょう混合	
				マッシュポテト	20. 00
		【鶏肉のから揚げ】 鶏肉	05.00	Ⅰ 玉わぎ Ⅰ	20. 00 7. 00 0. 30 0. 20 0. 02
		<u> </u>	65. 00	ハセリ 合佐	0.30 0.30
【ブロッコリーのマリネ】				ポセリ 食塩 黒こしょう 米ぬか油	0. 20
ツナー油漬	10.00	ガーリックパウダー しょうが	0. 02	米ぬか油	1. 00 7. 00
		しょうが	0. 02 0. 30 2. 50	ノンエッグマヨネーズ	7. 00
キャベツ	30 00	ごいくちしょうゆ 上白糖 日本酒	2. 50 0 10		
ブロッコリー	30. 00 20. 00	<u> </u>	0. 10 0. 40 7. 00		
		<b>し でんぷん</b>	7. 00		
うすくちしょうゆ レモン汁 オリーブ油	1.00	米ぬか油			
<u>レモンル</u>   オリーブ油	<u>4. 10</u> 1 70				
製物酢 並塩	2. 10 1. 70 2. 10 0. 40 0. 02 1. 90			【米粉マカロニサラダ】	
並塩	0.40			NĂ	10. 00
こしょう混合 上白糖	0. 02 1 90				
白ワイン	1.90				
	00	【おかか和え】 白菜 ほうれん草	<u> </u>	************************************	5. 00 0. 50
		白菜	35.00	米ぬか油	0. 50
		<u> はつれん早</u> 花鰹	35. 00 15. 00 0. 20	きゅうり	10 00
				きゅうり 水菜	10. 00 10. 00
V ~ 0   0 ~ 1 % 1 1		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりな	2. 50 1. 20 0. 80 1. 00 0. 03		
【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー	70. 00	<u>こいくちしょうゆ</u>   F白糖	1. 20	<u>白ワイン</u> 米ぬか油	2. 30 2. 30 0. 60 0. 30 0. 03
<u> </u>	70.00	<u>・ 十口領</u> 本みりん	1 00	<u> </u>	2. 30 0 60
		焙煎昆布	Ó. Ŏ <u>3</u>	上白糖 並塩 黒こしょう	<u> </u>
				黒こしょう	0. 03
74.1	]	74回】		<b>7</b> 4 回 <b>7</b>	
【牛乳】	1個	【牛乳】	1個	【牛乳】	1個
	17111		1 71111		1718

2023年10月23日 月曜日		2023年10月24日 火曜日		2023年10月25日 水曜日	
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【ご飯】	g		g	上 単位	g
精白米	110. 00	【わかめご飯】 精白米	110.00	【ご飯】 精白米	110.00
		炊き込みわかめ	3. 00		
			-		
			1	【フランクフルトのスープ	ל <u>"</u>
【春雨スープ】	00.00			【フランクフルトのスープフランクフルト	20.00 0.20 1.00
豚肉 米ぬか油	30.00			米ぬか油 白ワイン	0. 20
日本酒	30. 00 0. 20 1. 00				1.00
		【なめこのみそ汁】		大根 人参	45.00
春雨 甘藷	10.00	大阪しろな	25. 00 25. 00 10. 00	<u>人参</u> さやいんげん	15. 00 5. 00
チンゲン菜 人参	20.00	工ねぎ なめこ 水煮	10 00	2300070	
子ししいたけ	25. 00 20. 00 0. 50			セロリー	2. 50
		赤みそ	11. 00 3. 00	にんにく	0. 10
うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	4. 60 0. 60	日 <i>かて</i>   別り筋	3. 00 3. 00	<u>つすくちしようゆ</u>   こいくちしょうゆ	4. <u>00</u>
1 並塩	Ŏ. 50	赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	0.70	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩 こしょう混合	2. 50 0. 10 4. 00 0. 50 0. 40 0. 03 13. 00
<u>こしょう混合</u> 鶏がら	0.50 0.03 17.00	水	0. 70 140. 00	こしょう混合	0.03
<u> </u>	17.00 150.00		<b></b>	<u> </u>	13. 00 130. 00
小	150.00		<del> </del>		130.00
			1	【パリパリチキン】	1 /1=1
			+	鶏肉食塩	11回
		【鯖のねぎ塩だれ】		Ⅰ こしょう混合	1個 0.20 0.02 5.80 10.00
【ささみのチリソース】	1 00-	篇 日本酒	1切 1.00	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	5. 80
【ささみのチリソース】 鶏肉ささ身 食塩。	1.00本 0.30 7.00 4.00	<u> </u>	1.00	<u>コーンフレーク</u>	10.00
でんぶん	7. 00		<del>                                     </del>		
米ぬが油	4. 00	4 1 38	7.00		
		白ねぎ うすくちしょうゆ 並塩 黒こしょう 水	7. 00 0. 10		
白ねぎ	7. 00	<u> </u>	0. 10		
1-6.1-7	0.30	黒こしょう	0. 02	【カラフルサラダ】 小松菜	00.00
しょうがトマトケチャップ	0. 30 0. 30 8. 50	<u>水</u> でんぷん	0. 40 0. 02 6. 00 0. 20	<u>小松菜</u>	20. 00 10. 00 3. 00
トワハンンヤン	0. 50	CNWN	0. 20	ホールコーン 赤ピーマン	3 00
鶏ガラスープ	0. 10 3. 00 2. 30				
<u>上日糖</u>	2.30			うすくちしょうゆ	2. 10 0. 50 1. 50 1. 50 0. 20 0. 02
上 白糖 日本酒 並塩	0. 30 0. 20 0. 01		+		1 50
│ こしょう混合	<u> </u>			上 直糖	1.50
水	3. 00 0. 20	【豆腐の和え物】	35, 00	並塩	0. 20
でんぷん	U. 20	豆腐		こしょう混合	0.02
		ほうれん草	25. 00		
		人参 突きこんにゃく	25. 00 10. 00 7. 00	【いちじくのケーキ】	10.00
		矢さこんにゃく	7.00	いちじく	10. 00 1. 00
【バンサンスー】		白みそ	4. 80	レモン汁	0.80
太もやし きゅうり 人参	30.00 15.00	I こいくちしょうゆ	1 1 001		
<u>さゆつり</u> 人参	15. 00 3. 00	<u> </u>	1.00		
		上白糖 本みりん 並塩	1. 00 1. 80 0. 20		
<u>うすくちしょうゆ</u> 穀物酢	4. 00 2. 70 1. 60 0. 80 0. 30				
製物酢 上白糖	<u> </u>				15. 00
本みりん	0.80		†		
ごま油	0. 30			米粉ケーキミックス	15.00 0.20 1.30 1個
			<b> </b>	米ぬか油 上白糖	0. 20
			<del> </del>	<u> エロ棚</u> アルミカップ	1.30 1個
					. 12
【牛乳】	1/平	【牛乳】	1/1	【牛乳】	1 /I=1
	1個		1個		1個
			<del> </del>		
			+		
·		<del></del>		<del></del>	·

2023年10月26日 木曜日		2023年10月27日 金曜日		2023年10月30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 一人分量	
単位【ご飯】	g	単位 【玄米入りご飯】	g	単位	g
精白米	110.00	Ⅰ 精白米	95. 00	【玄米入りご飯】 精白米	95. 00
		発芽玄米	15. 00	発芽玄米	15. 00
		【里いものおすまし】 月見型かまぼこ			
【厚揚げの中華煮】	00.00	月見型かまぼこ	10. 00	【磯煮】 豚肉 米ぬか油	05.00
豚肉 米ぬか油	20.00	里いも	35. 00		25.00
日本酒	20. 00 0. 20 1. 00	人参	20. 00	日本酒	25. 00 0. 20 1. 00
		生しいたけ	5. 001		
厚揚げ	90. 00	青ねぎ	5. 00	じゃがいも	90.00 30.00
		うすくちしょうゆ 並塩	5. 00		30.00
	70. 00 50. 00	並塩	5. 00 0. 50	さやいんげん	5.00
<u> </u>	20.00	本みりん 当日節	0. 80 3. 00	さやいんげん こんにゃく ほしひじき	60. 00 30. 00 30. 00 5. 00 35. 00 1. 50
しょうが	20. 00 0. 20 0. 20	※独 本みりん 削り節 出し昆布	0.70		
しょうが にんにく	0. 20	水	140. 00	こいくちしょうゆ	9. 30
こいくたしょうゆ	1 00		<u> </u>	上日糖	3.30
こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩	3.00			こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 削り節	9. 30 3. 30 1. 30 3. 00
並塩	<u>0. 30</u>	Then a 1 . 181± 1. =		水	65. 00
こしょう混合 上白糖	4. 00 3. 00 0. 30 0. 03 0. 30 1. 00 1. 40	【鰯のかば焼き】 鰯	2枚		
オイスターソース	1 00	<u>#29</u>			
オイスターソース 鶏ガラスープ	1.40	こいくちしょうゆ	1. 00 1. 00		
<u>水</u> でんぷん	15. 00 4. 00	日本酒	1.00		
CNSN	4.00			【鶏肉の照り焼き】	
		しょうが	0. 10	【鶏肉の照り焼き】 鶏肉	1個 1.30 1.00 0.03
		-1)/+1 Lab	1. 80	ごいくちしょうゆ 白ワイン ガーリックパウダー	1.30
【焼きいか】		こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん	1.00	<u>ロワイン</u> ガーリックパウダー	0.03
いか	70.00	本みりん	1. 20 1. 20 6. 00		
日本酒	1. 00 1. 00	水 でんぷん	6. 00 0. 20	しょうが こいくちしょうゆ	0. 20
米ぬか油ガーリックパウダー	0.03	じんぶん	0. 20	本みりん	3.00 1.00
ガーリックパウダー しょうが	0. 03 0. 30			本みりん	<u>0.80</u>
		T → L ≤n > T		水 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	0. 20 3. 00 1. 00 0. 80 4. 00 0. 25
		【辛し和え】 大根	30. 00	でんぷん	0. 23
こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖	2. 50 2. 00 0. 80 5. 00 0. 20	大根水菜	20.00		
本みりん	2.00		0.20		
水	5 00	辛し粉 うすくちしょうゆ	0. 20 2. 50 0. 70 0. 70 0. 02		
でんぷん	0. 20	上白糖 本みりん 焙煎昆布	<u>0</u> . <u>7</u> 0		
		本みりん	0. 70		
		<u> </u>	0. 02		
【やみつききゅうり】 きゅうり	25 22			【かんきつ和え】 大阪しろな	05.00
<u>きゅうり</u> こんにゃく寒天	25. 00 0. 30	【月見団子】		大阪しろな   人参	35. 00 7. 00
		【万克四丁】   白玉団子	50. 00		
細切り昆布	0. 20 1. 50 0. 35 1. 00 1. 10			焙煎昆布 上白糖	0. 02 1. 70 0. 80 0. 45 1. 30 0. 60
こいくちしょうゆ	1. <u>50</u> 0. 35	加熱済あすき   上台軸	13.00	上日糖	1. /0
上白糖 鶏ガラスープ ごま油	1.00	加熱済あずき 上白糖 食塩 水	13. 00 4. 00 0. 15 20. 00	本みりん 並塩 ゆず汁	0. 30
ごま油	1. 10	水	20. 00	ゆず汁	1.30
				すだち汁	0.60
【牛乳】	4 /177	【牛乳】	4 /17	【牛乳】	4 //
	1個		1個		1個
			<del>                                     </del>		

2023年10月31日 火曜日 料理名/食品名 一	人分量
単位	<u>バル里</u> g
	ь
【ランチパン】 ランチパン	1個
【かぼちゃのポタージュ】	10. 00
鶏肉米ぬか油	0. 20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	60.00
西洋かぼちゃ かぼちゃピューレ	25. 00 15. 00
かはらやしューレ	13.00
牛乳	25. 00
. Is det	
************************************	6.00
生グリーム	2. 60
バター	4. 00
上白糖	1.00
並塩	0.80
<u>こしょう混合</u> 鶏がら	0. 03 17. 00
<u> </u>	80.00
- 71	00.00
【豚肉のオニオンソース】 豚肉	0+4-
<u> </u>	<u> </u>
食塩   白ワイン	2枚 0.30 2.00
	2.00
,, = , <del>- +</del>	10.00
ソティ <u>玉葱</u> 米ぬか油	10. 00 0. 20
一 大 68 万・油	0. 20
黒こしょう	0. 01
黒こしょう しょうが	0. <u>20</u> 3. 50
こいくちしょうゆ	3. <u>50</u> 1. 70
上白糖 本みりん	1. 70 2. 30 7. 00
水	7.00
でんぷん	0. 17
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	35. 00
水菜	10.00
米ぬか油 並塩 黒こしょう	0. 50 0. 30 0. 02 1. 80 1. 20 1. 80
単二トラ	0. 30 0. 02
	1 80
白ワイン	1. 20
┃ 上白糖	1. 80
穀物酢	1. 80
【りんごジャム】	
【りんごジャム】 りんごシロップ漬け	20. 00
りんごピューレ 上白糖	7. 00 4. 00 1. 20
<u> </u>	4. 00 1. 20
ー レモジ汁 水	2. 00
-	30
【牛乳】	
<b>★</b> 十子し】	1個
	1 114