

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和6年5月

月	火	水	木	金
2024年4月29日(月)	2024年4月30日(火)	2024年5月1日(水)	2024年5月2日(木)	2024年5月3日(金)
		831 23 23.8 3.3	833 21.4 26.1 4	
		■ケイジャン風味チキンステーキ 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5g ケイジャンオイルソース 5g キャベツ・短冊 20g 緑ピーマンスライス 10g たまねぎ・スライス 20g ハゲル徳用とんかつソース 3g カレー粉 0.5g ■サーモンフライ お弁当サーモンフライ30g 1こ サラダ油 7g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■春雨の五目炒め カット緑豆春雨 10g にんじん・千切り 5g いら カット 5g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g 砂糖・上白糖 1g 鳴門 並塩 0.5g こしょう(白) 1g サラダ油 1g いりごま白 0.5g ■サウザンポテトサラダ じゃがいも・ダイス 35g カーネルコーンIQF 4g サウザンアイランドマイルドドレッシング 5g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■昆布豆 中国産 昆布豆 30g ■並ライス 米・精白米 103.5g	■餃子入り八宝菜 ガツンとうまい生姜餃子 1こ サラダ油 10g はくさい・短冊 25g チンゲン菜 冷凍 9g にんじん・いちよう切 5g 木耳スライス 乾燥 0.3g 竹の子水煮いちよう 25g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 創味 白湯 0.5g かたくり粉 0.5g 日進食品おろし生しょうが 3g おろし生にんにく 3g 中華だし 1g サホム ブラックペ ッパ-荒挽 0.2g 紅しょうが 1g ■白身フライ お弁当白身フライ60g 1/2こ サラダ油 9g ■中華風ポロネーゼ マカロニ 20g キャベツ・細切 10g 豚ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 3g おろし生にんにく 1g CFトマトピューレー 10g JFDA豆板醤 1g 中華だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■れんこん梅酢和え れんこん水煮チラシ1/4 30g カットわかめ 1g 赤梅肉 4g 酢 3g 鳴門 並塩 0.01g 砂糖・上白糖 5g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.5g ■高野豆腐 高野豆腐 サイコロ 8g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 103.5g	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和6年5月

月	火	水	木	金
2024年5月6日(月)	2024年5月7日(火)	2024年5月8日(水)	2024年5月9日(木)	2024年5月10日(金)
	835 21.2 30.6 3.2	834 21.3 31.1 3.9	838 20.5 31.1 4	837 26.2 26.6 3.5
	■豚カツ デミグラスソース 豚かつ(ロース) 80g 1こ サラダ油 16g 1号缶 デミグラスソース 特製 15g 水煮平茸(リソギ) 椎茸ミックス 10g マーミニスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g ■ツナと野菜の柚子胡椒炒め ライトツナフレーク 6g たまねぎ・スライス 21g 三色ピーマンスライス 6g JFDA柚子こしょう 0.1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 鳴門 並塩 0.5g サラダ油 4g ■いんげんと白菜の中華和え はくさい・短冊 15g いんげんカット 20g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 酢 3g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.5g ■たけのこの煮物 竹の子水煮 乱切 30g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 103.5g	■いわしフライ タルタルソース いわしフライ 1こ サラダ油 11g たまねぎ・みじん切り 10g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g コンソメ粉末 0.3g エルドレッシング白 5g キューピー マヨネーズ205 10g マカロニ 15g 緑ピーマンスライス 5g バターフレーバーオイル 2g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ベーコン短冊 4g ■厚揚げの味噌炒め 冷凍絹厚揚げ(四角) 40g 1こ にんじん・いちよう切 5g たまねぎ・スライス 19g カット小松菜IQF 15g 穂高 白みそ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■鶏肉の黒こしょう和え 蒸し鶏ほぐし 15g キャベツ・短冊 25g カホム ブラックペッパー荒挽 0.5g 鳴門 並塩 0.5g 中華だし 0.5g ■紅白なます 紅白なます漬 25g カットわかめ 1g ■並ライス 米・精白米 103.5g	■いか天 ピリ辛タネソース イカ天ぷら30g 1こ ふっくらプレーンオムレツ 1こ サラダ油 18g わけぎカット 20g たまねぎ 1.5cm角 20g にんにく・おろし 1g 日進食品おろし生しょうが 1g 酢 0.2g JFDA豆板醤 1g 燦宝夢 純正胡麻油 2g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g たけのこ・水煮・細切 10g 業務用ビーフンショートタイプ 10g 中華だし 0.5g ごま(いりごま)・白 0.01g ■ひき肉野菜炒め 鶏ミンチ 14g ひき肉風大豆ミート 3g キャベツ・短冊 25g にんじん・いちよう切 5g 鳴門 並塩 1g こしょう(白) 0.1g 創味 白湯 2g サラダ油 5g ■れんこんのごまドレ和え れんこん水煮チラシ1/4 25g FeelFreeごまドレッシング 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g ■三角さつま揚げの煮物 三角さつま揚げ 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 103.5g	■グリルチキン ガーリック醤油 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 2g ガーリック醤油 養沢香る焦がしがーリック 10g 赤ピーマン・ダイス 5g たまねぎ・ダイス 15g かたくり粉 0.5g キャベツ・短冊 15g たまねぎ・スライス 15g 中華だし 0.2g 鳴門 並塩 適宜 サラダ油 1g 冷凍ブロッコリー 1こ ■グリーンピース棒天の煮物 グリーンピース棒天20g 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■メンチカツ メンチカツ50g 1こ サラダ油 16g ■マカロニサラダ マカロニ 15g にんじん・千切り 5g エルドレッシング白 4g キューピー マヨネーズ205 2g コンソメ粉末 0.2g 砂糖・上白糖 1g 和辛子粉 0.1g パセリ(チップ)袋入り 0.1g ■角切り昆布煮 角切り昆布 10g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かつお節 糸花 0.1g ■並ライス 米・精白米 103.5g

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和6年5月

月				火				水				木				金			
2024年5月13日(月)				2024年5月14日(火)				2024年5月15日(水)				2024年5月16日(木)				2024年5月17日(金)			
835	23.4	30.8	4.4	830	25.4	20.9	3.7	830	22	26.1	2.6	833	18.8	31.7	3.8	832	18.7	28.4	3.2
■ご飯にのせたら鶏マヨ丼				■オムそば				■赤ウインナーランチカツ				■照りマヨ肉団子				■アジフライ 醤油添え			
鶏もも唐揚げ約30g	3こ			プレーンオムレツ50g	1こ			赤ウインナーランチカツ	1こ			ミートボール約25g	2こ			あじフライ60g	1こ		
サラダ油	14g			中華蒸し麺	42g			サラダ油	10g			人参・乱切り15g	1こ			サラダ油	18g		
牡丹こいくちしょうゆ	3g			キャベツ・短冊	11g			中濃ソース(一食)3g	1こ			サラダ油	3g			一食醤油 3g	1こ		
砂糖・上白糖	1g			たまねぎ・スライス	11g			■豚肉のバジル炒め				キューピー マヨネーズ205	2g			ママ・ミニハッティ 1.6mm	15g		
日進食品おろし生しょうが	1g			緑ピーマンスライス	5g			豚コマ	21g			エルドレッシング白	1g			焼きそばソース(粉末)	2g		
かたくり粉	1g			中華だし	0.5g			スライス状大豆ミート	3g			牡丹こいくちしょうゆ	2g			ダーリジヤパン あおさ粉	0.1g		
マヨネーズ 1食用6g	1こ			焼きそばソース(粉末)	2g			キャベツ・短冊	20g			砂糖・上白糖	3g			■じゃがいものコンソメ煮			
ごぼう ささがき	30g			ハルビ徳用ウスターソース	2g			たまねぎ・スライス	10g			かたくり粉	0.5g			じゃがいも・ダイス	35g		
サラダ油	1g			牡丹こいくちしょうゆ	1g			人参・短冊	5g			特上和風だし	0.5g			人参・ダイス	5g		
牡丹こいくちしょうゆ	3g			JFDA コシヨー	0.1g			イタリアンバジルソース	10g			■あさりと菜の花のクリームフライ				ベーコン短冊	5g		
砂糖・上白糖	1g			サラダ油	1g			おろし生にんにく	1g			あさりと菜の花のクリームフライ	1こ			カーネルコーンIQF	5g		
特上和風だし	0.5g			■イカフライ				コンソメ粉末	0.5g			サラダ油	8g			コンソメ粉末	0.3g		
冷凍ブロッコリー	1こ			イカフライ40g スポット	1こ			サラダ油	2g			■れんこんとニラ饅頭				バターフレーバーオイル	2g		
■お揚げと野菜の煮物				サラダ油	3g			■和風ツマトマカロニ				れんこんスライスM	1枚			サホーム ブラックペッパー荒挽	0.05g		
はくさい・短冊	37g			中濃ソース(一食)3g	1こ			マカロニ	15g			にら饅頭	1こ			■切干大根のオスター炒め			
にんじん・いちょう切	5g			■カレーポテトサラダ				ダイストマト缶	8g			サラダ油	3g			切干大根(乾燥)	10g		
乾燥椎茸干切り	5g			じゃがいも・ダイス	37g			ライトツナフレーク	5g			牡丹こいくちしょうゆ	1g			赤ピーマンスライス	7g		
うすあげ	4g			にんじん・いちょう切	5g			しめじ水煮	5g			砂糖・上白糖	1g			うすくちしょうゆ	1g		
牡丹こいくちしょうゆ	3g			キューピー マヨネーズ205	6g			牡丹こいくちしょうゆ	2g			特上和風だし	0.5g			PB オイスターソース/NS向け	2g		
砂糖・上白糖	2g			エルドレッシング白	3g			砂糖・上白糖	1g			牡丹こいくちしょうゆ	1.5g			燦宝夢 純正胡麻油	2g		
特上和風だし	0.3g			カレー粉	0.3g			特上和風だし	0.5g			酢	1g			中華だし	0.5g		
■春雨と青菜の生姜炒め				コンソメ粉末	0.3g			■白こんにやくと青菜の煮物				■わけぎのナムル				サラダ油	2g		
カット緑豆春雨	5g			砂糖・上白糖	0.3g			突きこんにやく(白)	25g			わけぎカット	15g			■いんげんの和え物			
小松菜(生)	10g			■ひじき煮				小松菜(生)	15g			キャベツ・細切	10g			カットインゲン	30g		
日進食品おろし生しょうが	1g			乾燥ひじき	2g			うすくちしょうゆ	2g			カットわかめ	1g			うすくちしょうゆ	2g		
牡丹こいくちしょうゆ	2g			うすあげ	10g			砂糖・上白糖	1g			中華だし	1g			砂糖・上白糖	1g		
中華だし	0.5g			牡丹こいくちしょうゆ	1g			特上和風だし	0.5g			鳴門 並塩	0.3g			特上和風だし	0.1g		
砂糖・上白糖	1g			砂糖・上白糖	2g			■うずら豆				サホーム ブラックペッパー荒挽	0.1g			かつお節 糸花	0.5g		
■つぼ漬かつお				特上和風だし	0.1g			うずら豆	30g			燦宝夢 純正胡麻油	1g			ごま(いりごま)・白	0.3g		
つぼ漬	25g			サラダ油	1g			■並ライス				いりごま白	0.1g			■並ライス			
かつお節 糸花	5g			■紅生姜天の煮物				米・精白米	103.5g			■洋風たけのご金平				米・精白米	103.5g		
■並ライス				Mなんば食品 生姜天	1こ							竹の子水煮 乱切	28g						
米・精白米	103.5g			うすくちしょうゆ	2g							牡丹こいくちしょうゆ	2g						
				砂糖・上白糖	1g							砂糖・上白糖	2g						
				特上和風だし	0.3g							バターフレーバーオイル	2g						
				■並ライス								コンソメ粉末	0.5g						
				米・精白米	103.5g							■並ライス							
												米・精白米	103.5g						

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和6年5月

月				火				水				木				金			
2024年5月20日(月)				2024年5月21日(火)				2024年5月22日(水)				2024年5月23日(木)				2024年5月24日(金)			
837	22.6	27.3	3	831	20.8	27.7	2.6	834	19.6	32	4.2	831	20.4	24.9	3.9	831	18.2	33.6	4.1
■ハンバーグ ケチャップソース				■豚かつ 和風カレーあんかけ				■ロールキャベツ ライト肉仕立て				■豚キムチ炒め				■黒酢肉団子			
グリルハンバーグ 80g	1こ			やわらかロースとんかつ40g	2こ			ロールキャベツ 40g	1こ			豚コマ	21g			ミートボール約25g	2こ		
サラダ油	8g			サラダ油	12g			サラダ油	10g			スライス状大豆ミート	4g			サラダ油	10g		
マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム	5g			にんじん・千切り	2g			ダイストマト缶	6g			にら カット	15g			三色ピーマンスライス	14g		
ハゲルマ徳用とんかつソース	5g			わけぎカット	8g			三色ピーマンダイス	2g			たまねぎ・スライス	30g			たまねぎ 1.5cm角	39g		
マーマニスパゲッティ 1.6mm	15g			たまねぎ・スライス	20g			素揚げなす(ダイスカット)	2g			はくさい・短冊	20g			牡丹こいくちしょうゆ	3g		
サラダ油	2g			うすあげ	4g			たまねぎ・ダイス	1g			(ﾌﾙﾄﾞ)ｺﾜﾅｷﾞﾈ白菜	15g			砂糖・上白糖	2g		
おろし生にんにく	2g			特上和風だし	0.5g			マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム	2g			エバラ 浅漬けの素 ｷｷﾞの素 1L	6g			鳴門 並塩	1g		
輪切り唐辛子	0.5g			牡丹こいくちしょうゆ	1g			コンソメ粉末	0.5g			中華だし	0.5g			ミツカン 業務用黒酢1L	1g		
パセリ(チップ)袋入り	0.1g			砂糖・上白糖	3g			おろし生にんにく	0.5g			こしょう(白)	0.5g			かたくり粉	0.5g		
冷凍ブロックリー	1こ			カレー粉	4g			■ポテトベーコンカツ				牡丹こいくちしょうゆ	2g			酢	3g		
■かぼちゃのクリーム煮				かたくり粉	0.2g			ポテトベーコンカツ	1こ			砂糖・上白糖	1g			中華だし	0.5g		
かぼちゃ・ダイス	20g			鳴門 並塩	0.1g			サラダ油	4g			穂高 白みそ	1g			サラダ油	2g		
人参・ダイス	5g			■ウィンナー入り野菜炒め				■マカロニ明太マヨ				サラダ油	5g			■野菜かき揚げ			
たまねぎ・ダイス	15g			キャベツ・短冊	35g			マカロニ	15g			■たっぷりコーンフライ				野菜かき揚げ50g	1こ		
1号缶 ホワイトソース	6g			三色ピーマンスライス	10g			辛子明太子N(キャップ付)	15g			たっぷりコーンフライ60g	1こ			サラダ油	3g		
コンソメ粉末	0.5g			ウィンナー輪切	5g			キューピー マヨネーズ205	5g			サラダ油	7g			一食醤油 3g	1こ		
鳴門 並塩	0.1g			牡丹こいくちしょうゆ	1g			エルドレッシング白	5g			中濃ソース(一食)3g	1こ			■キャベツと豆腐のごまサラダ			
■白菜とかにかまの和え物				砂糖・上白糖	1g			JFDAダイステーズ(M)	5g			■焼ビーフン				冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)JT米国産大豆	25g		
はくさい・短冊	25g			こしょう(白)	0.1g			にんじん・いちよう切	5g			業務用ビーフンショートタイプ	5g			人参・短冊	5g		
カニ風味蒲鉾フレーク	7g			中華だし	0.5g			パセリ(チップ)袋入り	0.01g			小松菜(生)	15g			キャベツ・短冊	15g		
うすくちしょうゆ	2g			サラダ油	6g			■白菜と春菊のおひたし				木耳スライス 乾燥	0.5g			FeelFreeごまドレッシング	10g		
砂糖・上白糖	1g			■オロホネテサラダ				はくさい・短冊	20g			にんじん・千切り	5g			■枝豆天の煮物			
特上和風だし	0.1g			じゃがいも・ダイス	32g			しゆんぎく	20g			中華だし	0.3g			Mなんば食品 枝豆天	1こ		
■えびかつ				カーネルコーンIQF	4g			うすあげ	5g			鳴門 並塩	適宜			うすくちしょうゆ	2g		
エビカツ30g	1こ			キューピー マヨネーズ205	3g			うすくちしょうゆ	2g			うすくちしょうゆ	3g			砂糖・上白糖	1g		
サラダ油	3g			エルドレッシング赤	3g			砂糖・上白糖	1g			サラダ油	2g			特上和風だし	0.1g		
中濃ソース(一食)3g	1こ			マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム	3g			特上和風だし	0.5g			■ごぼうとさつま揚げの炒め物				■だし巻き玉子			
■並ライス				こしょう(白)	0.5g			■昆布の山椒煮				笹がきごぼう・IQF	30g			だしまき16切	1こ		
米・精白米	103.5g			■大根のおかず生姜煮				角切り昆布	10g			スライスさつま揚	8g			■並ライス			
				大根・いちよう	25g			うすくちしょうゆ	3g			うすくちしょうゆ	1g			米・精白米	103.5g		
				特上和風だし	0.1g			砂糖・上白糖	1g			砂糖・上白糖	2g						
				牡丹こいくちしょうゆ	3g			特上和風だし	0.1g			特上和風だし	0.2g						
				砂糖・上白糖	2g			ジョイ 山椒粉	0.1g			サラダ油	2g						
				おかず生姜	5g			■並ライス				■揚げ焼売							
				■並ライス				米・精白米	103.5g			徳用ビック焼売	1こ						
				米・精白米	103.5g							サラダ油	1g						
												牡丹こいくちしょうゆ	1g						
												和辛子粉	0.5g						
												■並ライス							
												米・精白米	103.5g						

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和6年5月

月 2024年5月27日(月)				火 2024年5月28日(火)				水 2024年5月29日(水)				木 2024年5月30日(木)				金 2024年5月31日(金)			
837	18.9	33	3.8	831	22.3	31.6	4.4	838	18	32.4	2.9	833	23	24.7	3.9	837	19	35	3.5
■鶏の竜田揚げ チキン竜田 1こ サラダ油 16g たけのこ・水煮・細切 35g にんじん・千切り 5g いりごま白 0.1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g 味付海苔 1袋 タルタルソース(1食用)7g 1こ ■南瓜とこんにやくの田楽 三角こんにやく(黒) 1こ かぼちゃ・乱切り 30g 穂高 白みそ 3g 砂糖・上白糖 3g かたくり粉 0.5g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g ■カリカリ梅のひじきサラダ 乾燥ひじき 2g れんこん水煮チラシ1/4 10g しそシャリ梅 5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■白菜のおひたし はくさい・短冊 35g うすあげ 6g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.5g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■並ライス 米・精白米 103.5g				■クリーミーコーンコロケ 得用ｸﾘｰﾐｰｺｰﾝｺﾛｯｸ50g 1こ サラダ油 16g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■豚肉の味噌炒め 豚コマ 27g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 30g キャベツ・短冊 30g 三色ピーマンスライス 5g にんにくの芽YGカット 5g 砂糖・上白糖 1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 穂高 白みそ 2g おろし生にんにく 2g 甜麺醤 1g 中華だし 0.1g サラダ油 2g ■オムレツ 中華あんかけ ふーちゃんオムレツ30g 30g サラダ油 2g 白ねぎ・輪切 5g おろし生にんにく 0.5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 日進食品おろし生しょうが 0.5g 中華だし 0.3g ラー油 0.3g かたくり粉 0.3g ■小松菜の和風サラダ こまつな 24g カットわかめ 1g ライトツナフレーク 10g キューピー・和風ドレッシングごましょうゆ 8g ■もずく入なます 白大根(ゆず風味) 26g 柚子モズク 20g ■並ライス 米・精白米 103.5g				■麻婆春雨 ｶｯﾄ緑豆春雨 10g たけのこ・水煮・細切 10g 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 1g たまねぎ・みじん切り 5g ｶｯﾄｲﾝｹﾞﾝ 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 日進食品おろし生しょうが 1g JFDA豆板醤 1g 甜麺醤 1g かたくり粉 0.5g サラダ油 6g ■手作り春巻き 手作り春巻き 1こ サラダ油 12g ■豆腐ステーキ 生姜醤油 ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ サラダ油 2g しょうが みじん切り 4g にんじん・千切り 5g 砂糖・上白糖 2g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 日進食品おろし生しょうが 1g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.5g ■野菜肉巻き 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ ■菜の花のかつおマヨ和え 菜の花カット(2cm)(10kgバルク) 30g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g キューピー マヨネーズ205 2g エルドレッシング白 2g かつお節 糸花 0.01g ■並ライス 米・精白米 103.5g				■海老フライ 手作りオーロラｶﾙﾙ 得用えびフライ(袋無し) 30g 2こ サラダ油 8g たまねぎ・みじん切り 15g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g コンソメ粉末 0.3g エルドレッシング白 5g キューピー マヨネーズ205 10g マルトﾄﾞﾏﾄｹｯﾌﾟ 3kgﾌｨﾙﾑ 5g マカロニ 15g 緑ピーマンスライス 5g カレー粉 0.5g コンソメ粉末 0.5g ■キャベツの塩昆布和え キャベツ 30g ｶｯﾄｲﾝｹﾞﾝ 15g 塩昆布(細切塩吹昆布) 2g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■ビビンバ風炒め 鶏ひき肉 15g ひき肉風大豆ミート 2g 切干大根(乾燥) 5g にんじん・千切り 5g いりごま白 1g コチジャン 2g 砂糖・上白糖 1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g おろし生にんにく 1g ■がんもの煮物 中がんと 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 103.5g				■チキンステーキ 生姜ソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 15g キャベツ・短冊 15g たまねぎ・スライス 15g 鳴門 並塩 適宜 うすくちしょうゆ 1g サラダ油 1g たまねぎ・みじん切り 5g しょうが みじん切り 4g 砂糖・上白糖 1.5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 日進食品おろし生しょうが 2g にんにく・おろし 0.5g かたくり粉 0.5g ■厚さ1cmの超厚切りハムカツ 超厚切りハムカツ90g 45g サラダ油 8g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■山菜の中華炒め 味付メンマ(端材) 10g 味付山菜ミックス 6g 黄ピーマンスライス 10g 小松菜(生) 15g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.5g 砂糖・上白糖 1g 燦宝夢 純正胡麻油 2g ■悪魔のひじき 乾燥ひじき 5g めんつゆ(ストレート) 5g ﾀﾞｰﾘｯｼﾞ ｱｯﾊﾟﾝ あおさ粉 0.1g 天かす一番ｷﾞｬｰ 1kg 5g ■サイコロこんにやくの煮物 サイコロこんにやく 2cm角 33g 七味唐辛子 0.1g マルホン いり胡麻黒 0.01g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 103.5g			