

●揚 ▲焼

●印が付いた揚げ物に使用する油(菜種白絞油)の使用回数を料理名の横に表示します。

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
○印については月別の原料配合表をご覧ください。

9日(水)					10日(木)					11日(金)					14日(月)					15日(火)								
ポトフ					鶏肉とがんもの煮物					わかめスープ					磯煮					豚肉と厚揚げの五目煮								
		ウインナー	15g	年間			鶏肉	30g					焼き豚	8g	年間			鶏肉	20g						豚肉	20g		
		菜種サラダ油	0.2g				菜種サラダ油	0.2g					ごま油	0.1g					京揚げ	7g	年間					菜種サラダ油	0.2g	
		セロリー	2g				濃口しょうゆ	2g	年間				豆腐(冷)	10g	年間				芽ひじき	1.5g						厚揚げ	40g	年間
		にんにく	0.02g				砂糖	2g					干しわかめ	0.5g					じゃがいも	40g						じゃがいも	35g	
		じゃがいも	50g				日本酒	1g	年間				チンゲンサイ	15g					にんにん	15g						こんにゃく	20g	年間
		たまねぎ	30g				がんもどき	30g	年間				にんじん	5g					たまねぎ	10g						にんじん	15g	
		にんじん	25g				たまねぎ	30g					えのきたけ	5g					干しいたけ	0.3g						干しいたけ	0.5g	
		こしょう	0.01g	年間			にんじん	10g					鶏がらスープ	8g	年間				こんにゃく	15g	年間					えだまめ	6g	
		白ぶどう酒	1.8g	年間			えだまめ	5g					並塩	0.2g					砂糖	3.2g						砂糖	2.5g	
		淡口しょうゆ	5g	年間			糸こんにゃく	30g	年間				こしょう	0.03g	年間				濃口しょうゆ	7.5g	年間					みりん	1g	年間
		鶏がらスープ	5g	年間			濃口しょうゆ	5g	年間				淡口しょうゆ	3g	年間				みりん	1g	年間					濃口しょうゆ	4.2g	年間
		水	50g				砂糖	1.5g					日本酒	1g	年間				日本酒	0.5g	年間					削りぶし	0.5g	年間
豚肉のりんごおろしダレ▲							水	45g					水	0.1g					削りぶし	1g	年間					水	40g	
		豚肉	40g				たこ焼き●1回目						チキン南蛮●2回目					さわらのピリからダレ●3回目(廃油)							ちくわのいそべ揚げ●1回目			
		並塩	0.4g				たこやき 1個 20g	2個	年間				鶏肉	45g					さわらB40g	1切						ちくわ	30g	年間
		こしょう	0.02g	年間			菜種白絞油	1.8g					並塩	0.13g					馬鈴薯精製澱粉	8g						あおき	0.1g	
		赤ぶどう酒	1.2g	年間			砂糖	0.7g					日本酒	0.6g	年間				菜種白絞油	2g						こしょう	0.01g	年間
		にんにく	0.08g				濃口しょうゆ	0.5g	年間				こしょう	0.013g	年間				にんにく	0.06g						馬鈴薯精製澱粉	4g	
		しょうが	0.16g				ウスターソースA	2g	年間				馬鈴薯精製澱粉	10g				トウバンジャン	0.05g	年間						菜種白絞油	2g	
		にんにく	0.048g				トマトケチャップ	3g	年間				菜種白絞油	0.8g				濃口しょうゆ	2.7g	年間					ごまあえ			
		菜種サラダ油	0.08g				馬鈴薯精製澱粉	0.3g					しょうが	0.25g				砂糖	2.2g							キャベツ	20g	
		りんごビュレ	1.9g	年間			水	8g					食酢	3.75g	年間				食酢	2.2g	年間					にんにん	5g	
		砂糖	1.9g				ひじきのサラダ						砂糖	3g					日本酒	1.1g	年間					食塩	0g	
		濃口しょうゆ	2.9g	年間				にんじん	5g				濃口しょうゆ	3.5g	年間				ごま油	0.1g						砂糖	1.3g	
		日本酒	0.8g	年間				芽ひじき	1g				一味唐辛子	0.01g					水	6g						淡口しょうゆ	1.5g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.2g					濃口しょうゆ	0.6g	年間			水	2.2g				切り干し大根の甘酢炒め								みりん	0.7g	年間
		水	5.6g				砂糖	0.5g					タルタルソース(卵不使用) 8g 1袋	○				切り干し大根	2g						白ごま	0.6g		
キャベツのソテー							みりん	0.3g	年間			小松菜のからし和え						水	6g						すりごま	0.3g		
		キャベツ	20g				日本酒	0.4g	年間				ごまつな	20g				にんにん	5g							水	2.5g	
		ホールコーン	5g				ホールコーン	5g					にんにん	10g				ホールコーン	5g						ごはん			
		菜種サラダ油	0.1g				砂糖	0.8g					食塩	0g				菜種サラダ油	0.2g							ごはん(60,70,80)	1杯	
		淡口しょうゆ	0.1g	年間			濃口しょうゆ	1g	年間				砂糖	0.8g				濃口しょうゆ	2g	年間						水	87.5g	
		並塩	0.1g				みりん	0.2g	年間				濃口しょうゆ	1g	年間				砂糖	1.2g					牛乳(200cc)			
		こしょう	0.01g	年間			食酢	0.7g	年間				食酢	0.2g	年間				食酢	0.9g	年間							
黒糖パン							菜種サラダ油	0.3g					食酢	0.7g	年間			ごはん										
		 黒糖パン	1個	年間			ごはん						洋からし	0.06g	年間			ごはん										
		水	13g				ごはん											ごはん(60,70,80)	1杯									
牛乳(200cc)							水	87.5g										水	87.5g									
		 牛乳	1本				牛乳(200cc)											牛乳(200cc)										
							 牛乳	1本																				

●揚 ▲焼

●印が付いた揚物に使用する油(菜種白絞油)の使用回数を料理名の横に表示します。

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
○印については月別の原料配合表をご覧ください。

16日(水)				17日(木)				18日(金)				21日(月)				22日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ミネストローネ				茗竹汁				チキンカレー				みそ汁				タイビーエン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ベーコン	5g	年間			ちらしかまぼこ(桜)	7g	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</

●揚 ▲焼

●印が付いた揚げ物に使用する油(菜種白絞油)の使用回数を料理名の横に表示します。

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
○印については月別の原料配合表をご覧ください。

23日(水)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				30日(水)						
米粉クリームシチュー				山菜うどん				韓国風すきやき				豆腐の煮物				春キャベツのスープ						
		鶏肉	15g			京揚げ	10g	年間			豚肉	30g					ベーコン	10g	年間			
		菜種サラダ油	0.2g			うどん	60g	年間			菜種サラダ油	0.2g					新キャベツ	30g				
		じゃがいも	40g			にんじん	10g				しょうが	0.2g					たまねぎ	20g				
		たまねぎ	35g			山菜ミックス	15g	○			にんにく	0.1g					にんじん	10g				
		にんじん	15g			えのきたけ	5g				濃口しょうゆ	2g	年間				さやいんげん	5g				
		えだまめ	5g			青ねぎ	3g				砂糖	1.5g					並塩	0.2g				
		並塩	0g			干しいたけ	0.3g				日本酒	1g	年間				こしょう	0.03g	年間			
		白ぶどう酒	1.8g	年間		並塩	0.3g				豆腐(冷)	30g	年間				白ぶどう酒	1.8g	年間			
		淡口しょうゆ	0g	年間		濃口しょうゆ	0.5g	年間			たまねぎ	30g					淡口しょうゆ	3g	年間			
		米粉ホワイトルウ	15g	年間		淡口しょうゆ	5g	年間			にんじん	10g					鶏がらスープ	10g	年間			
		鶏がらスープ	7g	年間		砂糖	0.65g				はくさいキムチ	10g	年間				水	90g				
		豚骨スープ	4g	年間		みりん	1g	年間			えのきたけ	5g					鶏肉のオイスターソース▲					
		水	120g			日本酒	1.3g	年間			糸こんにやく	30g	年間				鶏肉	45g				
ミンチカツ●2回目						削りぶし	2.5g	年間			りんごビュレ	3g	年間				しょうが	0.1g				
		ミンチカツ 40g	1個	年間		出し昆布	0.7g				すりごま	1g					にんにく	0.1g				
		菜種白絞油	2g			水	100g				濃口しょうゆ	6g	年間		あじの生姜醤油ダレ●4回目(廃油)					濃口しょうゆ	1g	年間
						砂糖	2g				砂糖	2g					あじB40g	1切				
キャベツとコーンのレモン風味サラダ				鶏レバーの白ごまがらめ●3回目						肉団子の甘酢あんかけ▲							馬鈴薯精製澱粉	8g				
		キャベツ	20g			鶏肉	30g				肉だんご	40g	年間				菜種白絞油	2g				
		ホールコーン	5g			しょうが	0.2g				濃口しょうゆ	2.2g	年間				しょうが	0.6g				
		食塩	0g			濃口しょうゆ	0.6g	年間			濃口しょうゆ	2.2g	年間				砂糖	0.18g				
		オリーブ油	0.3g			日本酒	0.4g	年間			砂糖	2.2g					濃口しょうゆ	3.6g	年間			
		濃口しょうゆ	1.1g	年間		馬鈴薯精製澱粉	6g				食酢	2.2g	年間				日本酒	0.36g	年間			
		食酢	0.4g	年間		味付鶏レバー	10g	年間			ごま油	0.05g					みりん	1g	年間			
		レモン汁	0.4g			菜種白絞油	0.5g				馬鈴薯精製澱粉	0.3g					水	8g				
		砂糖	0.9g			白ごま	1.5g				水	6g			くきわかめの佃煮							
		みりん	0.2g	年間		しょうが	0.08g			ナムル							くきわかめ	1g				
		こしょう	0.01g	年間		にんにく	0.02g				切り干し大根	2g				水	19g					
ランチパン						菜種サラダ油	0.1g				水	6g				白ごま	0.6g					
		ランチパン	1個	年間		濃口しょうゆ	2g	年間			にんじん	5g				砂糖	1.3g					
		水	19g			日本酒	1.2g	年間			干しわかめ	0.3g				濃口しょうゆ	2.7g	年間				
牛乳(200cc)						砂糖	1.8g				水	5g				日本酒	0.6g	年間				
		牛乳	1本			食酢	0.3g	年間			食塩	0g				みりん	0.6g	年間				
						馬鈴薯精製澱粉	0.2g				にんにく	0.05g			ごはん							
						水	4g				しょうが	0.35g				ごはん(60.70.80)	1杯					
						高野豆腐の含め煮					食酢	1g	年間		水	87.5g						
						高野豆腐	6g	年間			濃口しょうゆ	1.6g	年間		牛乳(200cc)							
						えだまめ	5g				砂糖	0.9g										
						並塩	0.3g				ごま油	0.3g										
						淡口しょうゆ	1g	年間			ごはん											
						砂糖	2.5g				ごはん(60.70.80)	1杯										
						削りぶし	0.5g	年間			水	87.5g										
						水	35g				牛乳(200cc)											
						減量ごはん																
						減量ごはん(35.45.55)	1杯															
						水	56g															
						牛乳(200cc)																
							</															