

様式 I

調理場名

十日市 調理場

6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1日(金)	
もち麦ごはん 牛乳 炒り鶏 ツナサラダ ひじきのり		ごはん 牛乳 さけの塩焼き ブロッコリーのゆかり和え キムチみそ汁		麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 海そうサラダ 大根葉ふりかけ		ごはん 牛乳 チンジャオロース バンサンスー 冷凍みかん		コッペパン 牛乳 なすのミートソーススパゲッテ 海そうサラダ いちごジャム	
食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
米	45	米	55	米	50	米	55	コッペパン	55
もち麦	10			米粒麦	5				
		50g 鮭切身	50			牛もも肉 細角切	15	ハーフ・スパゲティ(1.9mm)	22
鶏もも 角切り(1.5cm角)	25	食塩	0.2	鶏もも 角切り(1.5cm角)	25	豚もも肉 細角切	15	合いびき肉	25
しょうが おろし	0.3	酒(下味用)	1	しょうが おろし	0.3	にんにく おろし	0.3	にんにく おろし	0.3
菜種サラダ油	0.3			酒(下味用)	0.5	しょうが おろし	0.3	サラダ油	0.5
れんこん	10	ブロッコリー	25	だいこん	20	ごま油	0.3	にんじん	10
ごぼう	10	にんじん	5	にんじん	10	ピーマン	25	たまねぎ	30
にんじん	10	200gゆかり	0.3	ごぼう	10	にんじん	10	なす	10
たまねぎ	20	醤油(うすくち)	0.3	こんにゃく(豚汁用)	20	たまねぎ	30	ピーマン	5
こんにゃく(豚汁)	20			乾しいたけ	0.8	もやし	20	トマトピューレー	10
里いも(冷)	10	豚もも 薄切り	5	だいず	8	たけのこ水煮	10	トマトケチャップ	10
カットいんげん(冷)	10	しょうが おろし	0.3	さつま揚げ	10	オイスターソース	1.8	ウスターソース	0.6
乾燥しいたけ	0.7	ごま油	0.3	カットいんげん(冷)	10	顆粒中華だし	0.6	コンソメ	0.6
削りぶし	1.5	豆腐 白生地	20	削りぶし	1.5	しょうゆ	2.2	食塩	0.1
砂糖	0.9	油揚げ	3	しょうゆ・こいくち	3	酒	0.6	こしょう	0.02
しょうゆ・こいくち	2.4	たまねぎ	20	酒	1	砂糖	0.3		
本みりん	0.9	にんじん	5	本みりん	1	塩	0.1		
酒	0.9	だいこん	20	砂糖	1	こしょう	0.01	キャベツ	30
塩	0.1	はくさい 漬物 キムチ	5	食塩	0.05	でん粉	0.4	きゅうり	10
		ねぎ	4					にんじん	5
キャベツ	30	米みそ	7	キャベツ	30	春雨	4	ツナフレーク水煮	3
にんじん	5	削り節	1.5	きゅうり	10	キャベツ	20	コーン	5
まぐろ水煮	7			にんじん	5	きゅうり	5	海藻ミックス	0.3
こまつな	5			ツナ水煮	3	にんじん	3	醤油(うすくち)	1.2
乾燥ワカメ	0.3			コーン	5	チキンハム(タンザク)	5	米酢	1.2
醤油(うすくち)	2.4			海藻ミックス	0.3	500gきくらげスライス	0.3	砂糖	0.3
米酢	2.4			醤油(うすくち)	1.2	醤油(うすくち)	2.4	塩	0.05
砂糖	0.7			米酢	1.2	米酢	2.4	サラダ油	0.5
塩	0.1			砂糖	0.3	砂糖	0.9		
こしょう	0.01			塩	0.05	食塩	0.1	いちごジャム	10
				菜種サラダ油	0.5	こしょう	0.01		
ひじきのり(Fe)	10					ごま油	0.6		
				葉だいこん(冷凍)	10				
				かつお碎片	0.7	冷凍みかんS	75		
				白いりごま	1.5				
				ちりめん	1.5				

砂糖	0.5
本みりん	0.5
料理酒	0.5
しょうゆ・こいく	0.15

