

令和2年 3月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 3月2日 月曜日

献立	揚げパン	スパゲティサラダ	
	平つくね		
	ミネストローネ		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳		1.00 本	
【調理パン・和No8】			
〔揚げパン〕			
(小) コッペパン		60.00 g	
(中) コッペパン		70.00 g	
大豆白絞油		3.60 g	
三温糖		2.00 g	
食塩		0.10 g	
きな粉(大豆)		6.00 g	
【蒸し物・和No7】			
〔平つくね〕			
鶏と根菜の平つくね50		1.00 個	
【あえ物・洋No19】			
〔スパゲティサラダ〕			
ハゴ スパゲティパリュール71.6mm		5.00 g	
キャベツ		20.00 g	千切り
にんじん		5.00 g	千切り
プチブロッコリー(国産)IQF		10.00 g	
チキンハム(短冊) 500g		5.00 g	
ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg		8.00 g	
コシヨー(純) 200 g		0.02 g	
【汁物・洋No3】			
〔ミネストローネ〕			
豚肉(モモ肉小切)		15.00 g	
にんにく		0.50 g	
セクションワイン(赤) 1.8L		1.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
玉葱		15.00 g	コロコロ
にんじん		8.00 g	コロコロ
カゴダイトマト(イタリア) 2.5kg		20.00 g	
キャベツ		15.00 g	さいの目
じゃがいも		20.00 g	コロコロ
味コンソメJ 500g		0.50 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g		10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k		10.00 g	
三温糖		0.20 g	
クラスメイト 500 g		2.50 g	
食塩		0.20 g	

2020年 3月 3日火曜日

献立	ちらし寿司	れんこんの梅肉和え	
	さわら西京焼き		
	はんぺんのすまし汁		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳		1.00 本	
【変わり飯】			
〔ちらし寿司（ゆず）〕			
水稻穀粒(精白米)		73.00 g	
ゆず酢		2.00 g	
穀物酢		7.00 g	
食塩		0.70 g	
三温糖		3.00 g	
干しいたけ（梅）		0.50 g	千切り
ごぼう		3.00 g	さがき
にんじん		10.00 g	千切り
かまぼこ（真空）500g		7.00 g	細切り
三温糖		3.00 g	
食塩		0.10 g	
キヌサヤ500 g		5.00 g	細切り
【焼物】			
〔さわら西京焼き〕			
(小)サワラ西京漬40 g（日給）		1.00 個	
(中)サワラ西京漬50 g（日給）		1.00 個	
【あえ物】			
〔蓮根の梅肉和え〕			
レンコン水煮(いちょう切)		25.00 g	スチコン
だいこん		10.00 g	いちょう
むきえだまめ500g		7.00 g	スチコン
花かつお（亀・細切）200g		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
梅(塩漬)		2.50 g	
混ぜ込みしそご飯		0.20 g	
【汁物】			
〔はんぺんのすまし汁〕			
はんぺんおわん種（紅）		15.00 g	
にんじん		10.00 g	短冊
木綿豆腐		10.00 g	ころころ
えのきたけ		10.00 g	
だし昆布		1.00 g	
削り節上雪バラ500g		2.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.10 g	

2020年 3月 4日 水曜日

献立	ラーメン	あすっこのおひたし	
	コロッケ	美都いちごのフルーツあえ	
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳		1.00 本	
【揚げ物・洋No11】			
〔コロッケ〕			
国産豚肉コロッケ 60g		1.00 個	
大豆白絞油		6.00 g	
【あえ物】			
〔あすっこのお浸し〕			
キャベツ		30.00 g	せん切り
あすっこ		20.00 g	4 cm幅
チキンハム（短冊）500g		10.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
【麺・和No17】			
〔ラーメン〕			
学給ラーメン（国産小麦）		100.00 g	
豚肉（モモ肉小切）		30.00 g	
にんじん		10.00 g	ひし形
細もやし		15.00 g	
ねぎ		8.00 g	斜め小口切り
キャベツ		40.00 g	千切り
スーパースイートコーン		8.00 g	
清湯スープ（400 g）		4.00 g	
食塩		0.01 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
【その他】			
〔美都いちごのフルーツあえ〕			
りんご		12.00 g	厚いちょう
いちご		12.00 g	1／4～1／8
ハロ 黄桃ダイスカット1.5kg		20.00 g	
春夏冬（あきない）だんご		20.00 g	

令和2年 3月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 3月 5日 木曜日

献立	ごはん	
	白身魚の香草パン粉焼き	海藻サラダ
手作り肉団子スープ		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[白身魚の香草パン粉焼き]		
(小)まだら切身 40 g	1.00 個	
(中)まだら切身 50 g	1.00 個	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
にんにく	0.30 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200 g	0.03 g	
パン粉 1 kg	3.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん
バジル(粉)	0.02 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダGS 500 g	1.20 g	戻しておく
ノオイロレッシング(青じそ) 1L	5.00 g	
【汁物・中No28】		
[手作り肉団子スープ]		
鶏肉モモミンチ	20.00 g	
しょうが	0.80 g	おろす
ねぎ	2.00 g	小口切り
食塩	0.10 g	
スキムミルク	2.00 g	
薄力小麦粉 1 kg	3.00 g	
白菜	10.00 g	さいの目
チンゲンツァイ	8.00 g	さいの目
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
にんじん	7.00 g	ひし形
中華スープ	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.15 g	

2020年 3月 6日 金曜日

献立	ごはん	
	さばのソース煮	キャベツの胡麻和え
なめこ汁		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No43】		
[さばのソース煮]		
サバ切身 60 g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	千切り
料理酒 1.8L	2.00 g	
しょうゆ(濃口) 1.8L	1.00 g	
砂糖(三温) 1kg	2.00 g	
ウスターソース 1.8L	3.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No46】		
[キャベツのごまあえ]		
キャベツ	25.00 g	千切り
にんじん	3.00 g	せん切り
ニスイ 海からサダシュレット	5.00 g	
いりごま(白) 1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥ワカメ	0.30 g	戻しておく
煮干しだし	3.00 g	
天然みそ 3 kg	7.00 g	

2020年 3月 9日 月曜日

献立	ごはん	
	ひじきのゆずドレッシングサラダ	麻婆豆腐
おやき		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No64】		
[ひじきのゆずドレッシング]		
芽ひじき 500 g	2.50 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
角切チーズ 8mm	5.00 g	
クッキングアーマート(ダイス) 500g	2.50 g	
オリーブ油 エクストラバージン	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
穀物酢	1.50 g	
【煮物・和No89】		
[麻婆豆腐]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
しょうが	0.50 g	みじん
にんにく	0.50 g	みじん
料理酒 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	千切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
木綿豆腐	85.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	2.00 g	
【菓子・寄物・和No11】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

令和2年 3月 詳細献立表

2020年 3月 10日 火曜日

献立	麦ごはん	
	美都の幸井の具（時雨煮）（ナムル）	
	おふのすまし汁	はるみ
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒（精白米）	76.00 g	
おおむぎ（米粒麦）	4.00 g	
【変わり飯・和No23】		
【美都の幸井（時雨煮）】		
牛肉（こま切れ）	35.00 g	
干し椎茸（美都産）	1.20 g	戻しておく
水	15.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
セクシィワイン（赤）1.8L	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
【美都の幸井（ナムル）】		
ほうれん草	30.00 g	4cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
いりごま（白）1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g	
焼きさみのり100g	0.50 g	
【汁物】		
【おふのすまし汁】		
天然色素梅麩スライス500g	15.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
削り節上雪バラ500 g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
【果物】		
【はるみ】		
はるみ	0.25 個	1/4

2020年 3月 11日 水曜日

献立	●もやしのおひたし	
	豆腐のみそ汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・中No8】		
【鶏肉と高野豆腐のチリソース】		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
じゃがいも	20.00 g	コココロ
グリーンピース	5.00 g	
玉葱	15.00 g	コココロ
にんにく	1.00 g	みじん切り
しょうが	1.00 g	みじん切り
かめマイトマトケチャップ 980g	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
みそ	1.00 g	
豆板醤	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
【あえ物】		
【●もやしのおひたし】		
細もやし	30.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
●錦糸卵(真空) 500g	5.00 g	
にんじん	4.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No42】		
【豆腐のみそ汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コココロ
油揚げ	3.00 g	短冊
ねぎ	8.00 g	小口
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 3月 12日 木曜日

美都調理場

●卵・卵由来成分を含む

アイルランド交流献立

献立	ごはん		切り方
	いわしのアングレーズ	コルカノン	
切干大根のスープ			
料理名／食品名	一人分量	単位	
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No4】			
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)	80.00	g	
【揚げ物・洋No30】			
【いわしのアングレーズ】			
真いわし角切	40.00	g	
冷凍おろししょうが	0.60	g	
こいくちしょうゆ	0.50	g	
料理酒1.8L	1.50	g	
馬鈴薯でんぶん1kg	8.00	g	
大豆白絞油	4.00	g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50	g	
三温糖	0.50	g	
水	5.00	g	
パン粉 1 kg	3.00	g	
【あえ物】			
【コルカノン】			
チキンハム(短冊) 500g	5.00	g	
じゃがいも	30.00	g	スライス
ねぎ	5.00	g	小口切り
キャベツ	10.00	g	千切り
三温糖	0.40	g	
穀物酢	2.00	g	
コシヨー(純) 200 g	0.02	g	
食塩	0.50	g	
サラダ油 1.5kg	0.50	g	
【汁物・洋No64】			
【切り干し大根スープ】			
切干大根(益田産)	2.50	g	
オリーブ油エキストラバージン	2.00	g	
にんにく	1.00	g	みじん切り
にんじん	10.00	g	千切り
小松菜	8.00	g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00	g	戻しておく
キャベツ	12.00	g	太千切り
味 コンソメJ 500g	1.00	g	
食塩	0.20	g	
パセリ	2.00	g	みじん切り

令和2年 3月 詳細献立表

2020年 3月13日 金曜日

献立	ごはん 昆布サラダ 手作りルーのカレーライス		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
〔ご飯〕			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【あえ物・和No26】			
〔昆布サラダ〕			
キャベツ	20.00 g	千切り	
にんじん	5.00 g	千切り	
スーパースイートコーン	5.00 g		
すき昆布	0.50 g	戻す	
ハゴイチオイル無添加ﾌﾚｰﾌﾞ	5.00 g		
穀物酢	1.30 g		
三温糖	0.20 g		
こいくちしょうゆ	1.30 g		
【丼物・カレー等・和No17】			
〔手作りルーのカレーライス〕			
豚肉（モモ肉小切）	30.00 g		
玉葱	40.00 g	角切り	
にんじん	20.00 g	乱切り	
じゃがいも	45.00 g	乱切り	
サラダ油 1.5kg	1.00 g		
にんにく	0.30 g	荒みじん	
しょうが	0.20 g	荒みじん	
食塩	0.40 g		
チキンスープ グルソー 抜	1.00 g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
カゴメ マイルドトマトケチャップ 980g	2.00 g		
国産無添加リンゴソース	5.00 g		
水	120.00 g		
有塩バター450 g	4.00 g		
サラダ油 1.5kg	4.00 g		
薄力小麦粉1 k g	8.00 g		
カレー粉(純) 2 0 0 g	0.80 g		

2020年 3月16日 月曜日

献立	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜チャウダー		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
〔ご飯〕			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物・和No17】			
〔豚肉の生姜焼き〕			
豚肉（モモ肉小切）	40.00 g		
玉葱	30.00 g	くし形切り	
にんじん	8.00 g	せん切り	
しょうが	1.00 g	すりおろす	
こいくちしょうゆ	3.00 g		
本味酢 1.8L	1.60 g		
三温糖	0.50 g		
サラダ油 1.5kg	0.20 g		
【あえ物・和No33】			
〔わかめの酢の物〕			
キャベツ	18.00 g	千切り	
にんじん	3.00 g	千切り	
ちりめん	1.30 g	炒る	
乾燥若布（さんれい）	0.60 g	戻しておく	
穀物酢	1.50 g		
こいくちしょうゆ	0.50 g		
三温糖	0.20 g		
食塩	0.05 g		
【汁物】			
〔野菜チャウダー〕			
玉葱	20.00 g	角切り	
蒸しひよこ豆（ドライパック）	20.00 g		
カットピーコンIQF 5 0 0 g	9.00 g		
にんじん	20.00 g	乱切り	
にんにく	0.50 g	みじん切り	
カゴメダイストマト(イタリア) 2.5kg	10.00 g		
エリンギ	10.00 g	乱切り	
パセリ	0.50 g	みじん切り	
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
コシヨー(純) 2 0 0 g	0.02 g		
米粉	5.00 g		
牛乳(料理用)	20.00 g		
スキムミルク	1.50 g		
調理用バター200 g	1.00 g		
食塩	0.10 g		

2020年 3月17日 火曜日

献立	麦ごはん 鮭の若草焼き いのしし汁		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No3】			
麦ごはん 80g			
水稻穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【焼物】			
〔鮭の若草焼き〕			
(小) 秋鮭 ピンク 40 g	1.00 個		
(中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個		
食塩	0.15 g		
コシヨー(純) 2 0 0 g	0.03 g		
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.50 g		
グリーンピースペースト	5.00 g		
ほうれん草ﾌｧｲﾝﾊﾞﾀﾞｰ100g	0.05 g		
うすくちしょうゆ	0.10 g		
【あえ物・和No9】			
〔キャベツのきのこ和え〕			
キャベツ	40.00 g	せん切り	
にんじん	8.00 g	せん切り	
えのきたけ	10.00 g		
三温糖	0.30 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物】			
〔猪汁〕			
いのしし肉	20.00 g		
料理酒1.8L	1.00 g		
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
にんじん	10.00 g	短冊	
ごぼう	10.00 g	半月スライス	
だいこん	15.00 g	短冊	
板こんにゃく	10.00 g	手でちぎる	
ねぎ	5.00 g	小口	
煮干しだし	3.00 g		
みそ	7.00 g		

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

令和2年 3月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 3月18日 水曜日

献立	炒めビーフン みそぎょうざスープ ●おかずマフィン	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【麺・中No1】		
[炒めビーフン]		
ビーフン(15cmカット)	40.00 g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	24.00 g	
キャベツ	30.00 g	さいの目大
にんじん	12.00 g	短冊切り
玉葱	20.00 g	スライス
青ピーマン	4.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
食塩	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
中華スープ	1.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【汁物・中No37】		
[味噌餃子スープ]		
ブチスープ餃子 5g	20.00 g	
カレー きくらげスライス	1.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	さいのめ
細もやし	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
JFS 純正ごま油	1.00 g	
中華スープ	0.40 g	
みそ	5.00 g	
【焼物】		
●おかずマフィン]		
おから(新製法)	12.50 g	
●たまご	12.50 g	割りほぐす
ノンオイル無添加レック	5.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	6.00 g	
三温糖	3.00 g	
薄力小麦粉1kg	12.50 g	
ベーキングパウダー(小麦含)	0.50 g	
牛乳	6.00 g	
マフィンカップ	1.00 g	
クラスメイト500g	2.50 g	

2020年 3月19日 木曜日

献立	ごはん 若鶏のゆずおろしかけ ごまみそ汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[若鶏のゆずおろしかけ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
薄力小麦粉1kg	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
大根おろし	10.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.60 g	
【煮物・洋No3】		
[お豆とポテトのチーズ煮]		
ポテトスティック(スライス)5mm	21.00 g	
角切チーズ8mm	10.50 g	
スーパースイートコーン	10.50 g	
むき枝豆	5.00 g	
蒸し大豆(白)	10.00 g	
蒸し大豆(黒)	15.00 g	
じゃがいも	35.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
玉葱	12.00 g	コロコロ
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	0.45 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No197】		
[ごまみそ汁]		
細もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
かぼちゃ	25.00 g	厚いちよう
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
豆板醤	0.20 g	
すりごま(白)	2.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 3月23日 月曜日

献立	ごはん タコライスの具(タコミート) もずくスープ	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【変わり飯・洋No13】		
タコライスの具]		
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
牛ミンチ	15.00 g	
にんにく	0.50 g	
レモンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
豆板醤	0.25 g	
玉葱	25.00 g	荒みじん
にんじん	15.00 g	荒みじん
蒸しひきわり大豆	5.00 g	
コメダイトマト(イタリア)2.5kg	15.00 g	
コメマイルドトマトチップ 980g	5.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
JF ガスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物】		
[キャベツのチーズ和え]		
キャベツ	35.00 g	千切り
むき枝豆 北海道 緑豆	5.00 g	
角切チーズ8mm	10.00 g	
【汁物・洋No77】		
もずくスープ]		
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	5.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	ひし形
カン ほうろく産S国産1kg	2.50 g	戻しておく
美ら海育ちもずく	5.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
JFS 純正ごま油	0.50 g	
中華スープ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

令和2年 3月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 3月24日 火曜日

献立	麦ごはん		
	鶏肉のカレー揚げ	りんごとわかめのサラダ	
	いももち汁		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No3】			
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【揚げ物】			
[鶏肉のカレー揚げ]			
鶏若鶏肉胸(皮付き)		60.00 g	
食塩		0.20 g	
コシヨー(純) 200 g		0.02 g	
カネガワイン(赤)1.8L		2.00 g	
にんにく		0.60 g	みじん切り
カレー粉(純) 200 g		0.30 g	
味 コンソメJ 500g		0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		7.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物】			
[りんごとわかめのサラダ]			
りんご		7.00 g	スライス
キャベツ		25.00 g	千切り
ほうれん草		15.00 g	4cm幅
乾燥若布 (さんれい		0.30 g	戻しておく
すりごま (白)		2.00 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
穀物酢		1.50 g	
三温糖		1.00 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg		6.00 g	
【汁物・和No87】			
[いももち汁]			
ひとくちいももち(プレーン)		24.00 g	
にんじん		10.00 g	いちよう
玉葱		20.00 g	スライス
ねぎ		3.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)		1.00 g	もどす
油揚げ		5.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.20 g	
削り節上雪バラ500 g		3.00 g	
料理酒1.8L		1.00 g	