

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 2025年2月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2025年2月3日 月曜日

節分献立

2025年2月4日 火曜日

2025年2月5日 水曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳] 牛乳	1本	
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g	
[いわしのカレー竜田] 開き1切れ(腹須取り)	1個	小・中
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用
料理酒1.8L	2.5g	下味用
こいくちしょうゆ	3.5g	下味用
本味酢 1.8L	0.8g	下味用
カレー粉(純)200g	0.4g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	6g	
大豆白絞油	4g	
[大豆の塩昆布和え] キャベツ	23g	せん切り
ほうれん草	13g	2cm幅
にんじん	6g	せん切り
大豆水煮	12g	
塩こんぶ	1g	
うすくちしょうゆ	0.8g	
[けんちん汁] 板こんにゃく	10g	横二本 3ミリ
にんじん	6g	短冊切り
ごぼう	8g	斜め小口
さといも	15g	厚いちょう
だいこん	13g	短冊切り
木綿豆腐	15g	手でちぎる
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく
ねぎ	2g	小口切り
だしパック(かつお)	3g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
食塩	0.4g	
料理酒1.8L	2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳] 牛乳	1本	
[麦ご飯 80g] 水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[チキンチキンごぼう] 鶏肉胸(2cm角)	50g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4g	
ごぼう	15g	斜め小口
米粉	3g	
大豆白絞油	6.5g	
料理酒1.8L	1g	たれ用
本味酢 1.8L	0.5g	たれ用
三温糖	2g	たれ用
こいくちしょうゆ	3g	たれ用
むきえだまめ500g	6g	スチコン
[甘酢あえ] 小松菜	15g	1.5cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
太もやし	10g	
うすくちしょうゆ	1.3g	
三温糖	1.5g	
穀物酢	2g	
食塩	0.2g	
[白菜のみそ汁] にんじん	8g	小いちょう
だいこん	18g	小房に分け
白菜	30g	1cm幅
国産大豆かつ油揚げ	3g	
乾燥若布	0.3g	戻しておく
煮干しだし	2g	
みそ	7g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳] 牛乳	1本	
[麦ご飯 80g] 水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[ハンバーグのりんごソース] ホーク&チキンハンバーグ 50g NEW	1個	小
ホーク&チキンハンバーグ 60g NEW	0個	中
アップルソース	6g	たれ用
ソート・オニタイス	6g	たれ用
穀物酢	1g	たれ用
こいくちしょうゆ	2g	たれ用
三温糖	1.5g	たれ用
[●にんじんしりしり] ●いりたまご(真空)	13g	
にんじん	23g	せん切り
ツナ水煮フレーク	12g	
インゲン500g	6g	2cm幅
すりごま(白)	1g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2.3g	
三温糖	1.1g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
本味酢 1.8L	0.8g	
→[対応食] にんじん	25g	千切り
玉葱	10g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.5g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	14g	
インゲン500g	4g	2cm幅
スーパースイートコーン	7g	
サラダ油 1.5kg	0.3g	
こいくちしょうゆ	1.8g	
本みりん 1.8L	1g	
食塩 1kg	0.05g	
ハウス風車コショ-300g	0.02g	
[ポトフ] チキンカクテルウイナー-スキンズ	20g	
玉葱	30g	くし形切り
じゃがいも	40g	乱切り
にんじん	20g	厚いちょう
ぶなしめじ	8g	
ブロッコリー	15g	
ヘルシーファ-ム コソメ 乳なし500g	1g	
食塩	0.2g	
ハウスマトラスコショ-300g	0.02g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

### 2025年2月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2025年2月6日 木曜日

2025年2月7日 金曜日

2025年2月10日 月曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ゆず香るきのこご飯]		
水稻穀粒(精白米)	70g	
えのきたけ	5g	割りほぐす
乾燥椎茸(美都産)	1g	
ソナ水煮フレーク	12g	
サラダ油 1.5kg	0.3g	
食塩	0.2g	
こいくちしょうゆ	4g	
料理酒1.8L	1g	
ゆず果汁600mL	1.5g	
[子持ちししゃも(2尾)]		
子持シシャモL	2個	スライス
子持シシャモ2L	0個	スライス
[大学いも]		
さつまいも	60g	乱切り
大豆白絞油	6g	
三温糖	3g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
本味酢 1.8L	1g	
かき いりごま黒	0.5g	炒る
[まろやかみそ汁]		
鶏肉胸(1.5cm角)	12g	
だいこん	20g	いちょう
白菜	15g	1cm幅
にんじん	7g	小いちょう
ねぎ	2g	小口切り
国産大豆かつ油揚げ	3g	
みそ	7g	
無調整豆乳 不二	20g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[マーボー豆腐]		
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	13g	
豚肉(ミンチ)	32g	
冷凍おろししょうが	0.6g	みじん切り
冷凍おろしにんにく	0.6g	みじん切り
木綿豆腐	35g	
玉葱	20g	荒みじん
サラダ油 1.5kg	0.7g	
三温糖	0.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
みそ	2g	
豆板醤	0.1g	
オイスターソース 585g	1g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1g	水溶き
[チンゲン菜のナムル]		
チンゲンツァイ	25g	1cm幅
太もやし	20g	
にんじん	5g	せん切り
すりごま(白)	3g	炒り冷ます
JFS 純正ごま油	1g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
三温糖	0.5g	
[ワンタンスープ]		
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	8g	短冊切り
乾燥椎茸(美都産)	0.3g	戻しておく
味なめらかワンタン(約63)	20g	
ねぎ	3g	小口切り
中華スープ	0.9g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
ハウス トラスコショ-300g	0.02g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[さごしのゆず塩焼き]		
さごし切身50g	1個	小
さごし切身60g	0個	中
料理酒1.8L	1g	
ケ-塩麩 1.2kg	7g	
ゆず果汁600mL	1.5g	
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊)500g	6.4g	
ひきわり納豆(冷)300g	8g	
ほうれん草	16g	1.5cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
こいくちしょうゆ	0.8g	
QPエッグ ケア(ノンエック マヨネ-ス)	6g	
[沢煮椀(マロ-)]		
マロニー(5cmカット)	3g	戻しておく
国産SPF豚モモスライスIQF	10g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	
ねぎ	3g	小口切り
ごぼう	10g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
玉葱	10g	せん切り
食塩	0.4g	
こいくちしょうゆ	3g	
料理酒1.8L	1g	
だしパック(かつお)	3g	
ハウス トラスコショ-300g	0.02g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

### 2025年2月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2025年2月12日 水曜日

2025年2月13日 木曜日

2025年2月14日 金曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[ヤンニョムチキン(2こ)]		
鶏肉むね切身30g	2個	小・中
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	6g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
本味酢 1.8L	0.5g	
コチジャン(りはら)	2.5g	
かめマイルドトマトケチャップ 980g	3.5g	
三温糖	4.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
JFS 純正ごま油	1.5g	
いりごま(白)1kg	1.5g	
[ゆずドレッシングサラダ]		
かぶ	20g	
乾燥若布	0.4g	戻しておく
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	6g	
三温糖	0.3g	
穀物酢	1.5g	
うすくちしょうゆ	2g	
ゆず果汁600mL	0.5g	
JFS 純正ごま油	0.6g	
[●中華風たまごスープ]		
●たまご	20g	
玉葱	30g	半月スライス
クリームコーン(冷凍)	20g	
スーパースイートコーン	5g	
ねぎ	3g	小口切り
食塩	0.5g	
ハウス トマトソース-300g	0.02g	
中華スープ	0.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2g	
→[対応食]		
玉葱	15g	スライス
にんじん	5g	いちょう
白菜	15g	1cm幅
IQFいちょう切り蒲鉾500g	6g	
カットわかめセレクト	0.3g	もどす
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)	15g	
中華スープ(理研)	1g	
うすくちしょうゆ	1g	
ハウス 風車ソース-300g	0.02g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[寒天とささみのサラダ]		
切干大根(益田産)	4g	茹でる
キャベツ	15g	せん切り
小松菜	18g	2cm幅
にんじん	7g	せん切り
ぷるぷる寒天(耐熱用)	0.3g	戻しておく
チキンささみ水煮	12g	
ノオレ青じそドレッシング	6g	
[手作りルウのポークカレー]		
豚肉(モモ肉小切)	33g	
玉葱	40g	角切り
にんじん	20g	乱切り
じゃがいも	45g	乱切り
サラダ油 1.5kg	1g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
食塩	0.4g	
理研 コンソメ 500g	1g	
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
かめマイルドトマトケチャップ 980g	2g	
国産無添加リンゴソース	6.5g	
水	120g	
調理用バター200g	4g	
サラダ油 1.5kg	3g	
薄力粉	8g	
カレー粉(純)200g	1g	
[りんご(1/6個)]		
りんご	0.17個	6つ割

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[春巻き(小1個、中2個)]		
ヤ 安心素材春巻50	1個	小
ヤ 安心素材春巻35	0個	中
大豆白絞油	5g	
[チャブチェ(副菜)]		
マロニー(5cmカット)	3.5g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	12g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	10g	スライス
にんじん	5g	細い短冊
たけのこ水煮(短冊)	6g	
にら	5g	2.5cm幅
にんにく	0.6g	みじん切り
しょうが	0.5g	みじん切り
はくさい(キムチ漬け)リハ	5g	
三温糖	0.5g	
本味酢 1.8L	1.2g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
JFS 純正ごま油	0.4g	
[鮭のみそ汁]		
じゃがいも	20g	角切り
だいこん	15g	いちょう
にんじん	8g	いちょう
サケ角切	20g	
しゅんぎく	3g	2.5cm幅
大和米味噌(白)1kg	6g	
みそ	2g	
煮干しだし	1g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 2025年2月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2025年2月17日 月曜日

2025年2月18日 火曜日

益田の食育の日献立

2025年2月19日 水曜日 教えて!人気メニュー (わかさ保育園)

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[鯖の味噌煮(手作り)]		
サバ切身50g	1個	小・中
しょうが	1g	せん切り
三温糖	3g	
こいくちしょうゆ	3.5g	
みそ	5g	
本味酢 1.8L	1g	
水	18g	
[小松菜のごま和え]		
小松菜	25g	2.5cm幅
細もやし	15g	
にんじん	5g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	6g	
すりごま(白)	2g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
[なめこのすまし汁]		
おわら麩	1.5g	
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	8g	いちよう
なめこ水煮 1kg	13g	
乾燥若布	0.3g	戻しておく
うず切かまぼこ(真空)	6g	
うずくちしょうゆ	2.8g	
食塩	0.3g	
だしパック(かつお)	3g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[揚げ豆腐のしいたけソース]		
国産揚出豆腐 60g	1個	小
国産揚出豆腐 40g	0個	中
大豆白絞油	6g	
乾燥椎茸(美都産)	1.3g	荒みじん
玉葱	8g	スライス
こいくちしょうゆ	2.3g	
三温糖	0.4g	
料理酒1.8L	0.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3g	
水	12g	
[冬野菜のひじきサラダ]		
ほうれん草	20g	2cm幅
芽ひじき500g	1g	戻しておく
キャベツ	25g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.8g	
三温糖	0.7g	
穀物酢	1.3g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
[ざっぱりゆずスープ]		
鶏つくね Fe・C	26g	
白ねぎ	10g	斜め小口
だいこん	20g	短冊切り
白菜	15g	1cm幅
冷凍おろししょうが	0.6g	
中華スープ	1g	
料理酒1.8L	1g	
食塩	0.1g	
ハウス トラスコショ-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
ゆず果汁600mL	1g	
ゆずこしょう	0g	
JFS 純正ごま油	1g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[ぶりのみりん漬け焼き]		
ぶり 40g	1切	小
ぶり 50g	0切	中
本味酢 1.8L	4g	下味用
こいくちしょうゆ	1.5g	下味用
サラダ油 1.5kg	0.8g	下味用
いりごま(白)1kg	1g	
[梅しそ和え]		
きゅうり	4g	小口切り
キャベツ	40g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
しそ葉	1g	せん切り
梅(塩漬)	1.5g	
三温糖	0.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
[●鶏とうすら卵のみそ煮込]		
鶏肉(鶏肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	20g	
●うすら卵水煮200卵入り	16g	
じゃがいも	25g	角切り
だいこん	40g	厚いちよう
にんじん	10g	厚いちよう
レンコン水煮(乱切)	13g	
板こんにやく	20g	コロコロ
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
みそ	5.5g	
本味酢 1.8L	1g	
だしパック(かつお)	3g	
→[対応食]		
鶏肉(鶏肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	35g	
料理酒1.8L	0.8g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	20g	サイコロ
にんじん	15g	いちよう
ごぼう	15g	輪切り
れんこん水煮(乱切り)	15g	
じゃがいも	20g	サイコロ
板こんにやく	15g	サイコロ
田舎みそ(麦赤)1kg	4.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	1g	
本みりん 1.8L	1g	
だしパック(かつお節)	0.5g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 2025年2月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2025年2月20日 木曜日 世界の味めぐり献立(フィンランド)

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[サーモンのクリームソース]		
サケ切身40g	1個	小
サケ切身50g	0個	中
料理酒1.8L	1g	下味用
食塩	0.1g	下味用
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g	下味用
サラダ油 1.5kg	0.5g	下味用
調理用バター200g	0.3g	たれ用
理研 コンソメ 500g	0.1g	たれ用
食塩	0.05g	たれ用
調理用牛乳	15g	たれ用
米粉	0.6g	たれ用
パセリ	0.8g	みじん切り
[マッシュポテト]		
マッシュポテト(乾燥)	6.5g	
水	26g	
玉葱	15g	半月スライス
カットベーコンIQF500g	9g	
サラダ油 1.5kg	0.7g	
食塩	0.3g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.3g	
[カルヤラン・パイスティ]		
豚肉(モモ肉角切り)	20g	
レタゾンワイン(赤)1.8L	0.8g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.6g	下味用
玉葱	30g	角切り
にんじん	18g	角切り
かぶ	20g	角切り
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1.2g	
食塩	0.4g	
黒こしょう	0.05g	

2025年2月21日 金曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[豚肉のしょうが焼き]		
カタ産豚ロース(シヤート無)40	1個	小
カタ産豚ロース(シヤート無)60	0個	中
料理酒1.8L	2g	下味用
こいくちしょうゆ	1g	下味用
冷凍おろししょうが	0.2g	下味用
サラダ油 1.5kg	0.8g	下味用
三温糖	1g	たれ用
こいくちしょうゆ	3g	たれ用
本味酢 1.8L	1g	たれ用
馬鈴薯でんぷん1kg	0.4g	たれ用
冷凍おろししょうが	0.4g	たれ用
[ゆずみそふろふき大根]		
だいこん	85g	厚いちょう
料理酒1.8L	1g	
本味酢 1.8L	1g	
三温糖	1g	
食塩	0.1g	
だしパック(かつお)	0.5g	
ゆずみそ	7g	
[すいとん汁]		
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	10g	小いちょう
細もやし	8g	
国産大豆カット油揚げ	3g	
すいとん(平型)8g(乳抜き)	25g	
ねぎ	2g	小口切り
こいくちしょうゆ	1.5g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
食塩	0.45g	
だしパック(かつお)	2.5g	

2025年2月25日 火曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[あげぱん(きなこ)]		
こっぺぱん 70g	1個	小
こっぺぱん 90g	0個	中
きな粉(大豆)	3g	
三温糖	3.5g	
食塩	0.1g	
大豆白絞油	7g	
[あじの赤ワインソース]		
まあじ 50g	1切	小
まあじ 60g	0切	中
食塩(ゆで・塩もみ用)	0.1g	下味用
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.6g	下味用
こいくちしょうゆ	2g	
カメマイルドトマトケチャップ 980g	8g	
三温糖	1g	
レタゾンワイン(赤)1.8L	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.2g	
水	5g	
[海藻サラダ]		
海藻サラダGS100g	1.2g	
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
すりごま(白)	3g	炒り冷ます
食塩	0.1g	
三温糖	0.7g	
穀物酢	2.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
[野菜たっぷりスープ]		
チキンウィンナー10mmスライス	13g	
白菜	20g	1cm幅
じゃがいも	20g	角切り
ぶなしめじ	8g	
にんじん	8g	小いちょう
小松菜	15g	1.5cm幅
理研 コンソメ 500g	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
うすくちしょうゆ	1g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 2025年2月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2025年2月26日 水曜日

2025年2月27日 木曜日

保幼小中連携献立

2025年2月28日 金曜日

人気メニューリレー (益田養護学校)

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[ピビンバ丼の具]		
豚肉(ミンチ)	40g	
にんにく	1g	みじん切り
しょうが	0.7g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.6g	
はくさい(キムチ漬け)1kg	8g	
細もやし	25g	
小松菜	15g	1.5cm幅
にんじん	6g	細い短冊
にら	5g	2cm幅
こいくちしょうゆ	1g	
みそ	2g	
三温糖	0.5g	
本味酢 1.8L	1.2g	
JFS 純正ごま油	0.7g	
[●栄養満点サラダ]		
さつまいも	20g	コロコロ
玉葱	5g	スライス
ブロッコリー(冷)	15g	
グリーンピース	4g	
チキンささみ水煮	6g	
●いりたまご(真空)	9g	
QPエッグマヨ(ノンエッグマヨネーズ)	6g	
うすくちしょうゆ	0.5g	
ハウス トマトソース-300g	0.02g	
→[対応食]		
さつまいも(ダイカット)	20g	
玉葱	5g	スライス
ニチレイブロッコリー(エ)	15g	
グリーンピース	4g	
チキンささみ水煮	11g	
スーパースイートコーン	7g	
QPノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	7g	
うすくちしょうゆ	0.3g	
ハウス 風車ソース-300g	0.02g	
[春雨スープ]		
にんじん	10g	細い短冊
玉葱	15g	スライス
乾燥椎茸(美都産)	0.7g	戻しておく
カミ はるさめS国産1kg	4g	戻しておく
チンゲンツァイ	10g	1.5cm幅
中華スープ	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
JFS 純正ごま油	0.3g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[ホキのゆずソースかけ]		
ホキ 50g	1切	小
ホキ 60g	0切	中
馬鈴薯てんぷん1kg	3g	
大豆白絞油	5g	
こいくちしょうゆ	3g	たれ用
ゆず果汁600mL	0.6g	たれ用
穀物酢	1.7g	たれ用
三温糖	2.5g	たれ用
[切干大根のおかか和え]		
切干大根(益田産)	3g	茹でる
にんじん	5g	せん切り
小松菜	15g	1.5cm幅
キャベツ	18g	せん切り
ハウス花かつお 100g	0.6g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2g	
[芋煮汁]		
さといも	25g	角切り
鶏肉胸(2cm角)	12g	
にんじん	10g	厚いちょう
ごぼう	10g	斜め小口
板こんにゃく	12g	横三本15ミリ
だしパック(かつお)	3g	
食塩	0.3g	
こいくちしょうゆ	3g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[肉信田の含め煮]		
肉入りしのだ 50g	1個	小
肉入りしのだ 60g	0個	中
三温糖	1.5g	
料理酒1.8L	2g	
本味酢 1.8L	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
水	3g	
[ジャムドレサラダ]		
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
大豆水煮	8g	
角切チーズ8mm	6g	
乾燥若布	0.5g	戻しておく
ちりめん	2g	炒り冷ます
クッキングアモンド(細切)500g	3g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.5g	
穀物酢	2g	
マーマレードジャム	2.2g	
オリーブオイル1L	0.5g	
[大根のみそ汁]		
だいこん	32g	いちょう
にんじん	10g	小さいちょう
えのきたけ	10g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
ねぎ	2g	小口切り
みそ	7g	
煮干しだし	2g	