

20 (月)	サンドパン ホキフライ 中濃ソース じゃが芋のつや煮 コンソメスープ 牛乳	21 (火)	麦ごはん ハヤシライス キャベツのスープ煮 はっこう乳	22 (水)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 春雨スープ 牛乳	23 (木)	きな粉パン クリームシチュー ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳	24 (金)	ごはん さけの塩焼き(50) 煮びたし みそ汁 牛乳
● サンドパン サンドパン(減塩) 40g 40	パセリ 0.5	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 1kg 15	にんじん 5 スープの素 0.3 粗塩 5kg 0.2 こしょう 200g 0.01	● ごはん 精白米 80	粗塩 5kg 0.7 こしょう 200g 0.02 しょうゆ 1 春雨 6 片栗粉 5kg 0.5 水 10 小松菜 10 塩(ゆで塩)	● きな粉パン 油(揚げ物) 7.3 胚芽コッペパン 50g 50 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03	● 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8	● ごはん 精白米 80	
● ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70g 70		● ハヤシライス 米白絞油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 5×3×0.3 25 豚肉(肩) 5×3×0.3c 25 粗塩 5kg 0.1 こしょう 200g 0.01 赤ワイン 1.8L-0.72L 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 粗塩 5kg 0.5 新じゃが芋 廃棄率3% 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.1 米白絞油 4.5 小麦粉 1kg 4.5 生クリーム 乳脂肪30' 3	● はっこう乳 ジョア(プレーン) 125r 133.4	● ふりかけ 上げずり節 250g 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 50g 0.2 粗塩 5kg 0.06 しょうゆ 0.2		● クリームシチュー 米白絞油 0.5 ペーコン 1 とり肉(皮つき) 3×1: 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 5kg 0.8 こしょう 200g 0.05 新じゃが芋 廃棄率3% 55 水 5 プロセスチーズ 500g 5 調理用牛乳 41.2 米粉 3 ほうれん草 5 塩(ゆで塩)		● 煮びたし 水 10 砂糖 0.9 しょうゆ 2.5 みりん 1.8L/本 0.9 油揚げ 10 にんじん 10 塩(ゆで塩) 30 もやし 15 小松菜 15	
● 中濃ソース 中濃ソース 5		● キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 スープの素 4 キャベツ 55		● 肉じゃが 米白絞油 0.8 豚肉(もも) 5×3×0.3 14 豚肉(肩) 5×3×0.3c 14 つきこんにやく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 水 48 新じゃが芋 廃棄率3% 48 酒 0.4 砂糖 1.5 しょうゆ 4.5		● ポイル野菜 ホールコーン(冷凍) 10 にんじん 10 もやし 20 グリーンアスパラガス 10 塩(ゆで塩)		● みそ汁 水 120 こんぶ(だし用) 100g 0.5 けずり節かつお 250g 5 たまねぎ 20 新じゃが芋 廃棄率3% 30 赤みそ 1kg 4.3 白みそ 1kg 3.6 生わかめ 3	
● じゃが芋のつや煮 砂糖 3 みりん 1.8L/本 1.5 しょうゆ 4 水 8 米白絞油 0.8 新じゃが芋 廃棄率3% 70		● コンソメスープ 米白絞油 0.5 ペーコン 1 とり肉(皮なし) 3×1× 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 粗塩 5kg 0.5 こしょう 200g 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25		● 春雨スープ 水 120 けずり節かつお 250g 3 とり肉(皮なし) 3×1× 20 にんじん 10 たまねぎ 10 エネルギー 613 kcal		● エネルギー 674 kcal		● エネルギー 629 kcal	
● エネルギー 690 kcal	たんぱく質 28.4 g	● エネルギー 652 kcal	たんぱく質 23.8 g	● エネルギー 613 kcal	たんぱく質 24.9 g	● エネルギー 674 kcal	たんぱく質 26.9 g	● エネルギー 629 kcal	たんぱく質 28.2 g
27 (月)	ごはん ホイコーロー丼 湘南ゴールドゼリー 牛乳	28 (火)	麦ごはん とりにら丼 わかめとコーンのスープ カラマンダリン 牛乳	29 (水)		30 (木)	はちみつロールパン マカロニグラタン ひじきのサラダ(野菜) ひじきのサラダ(ドレッシング) 牛乳	A地区 B地区 C地区	
● ごはん 精白米 80	しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 5kg 1 水 10 にら 10 鶏卵 kg 20 ごま油 400g 0.5	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 1kg 10	中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 5kg 1 水 5 生わかめ 5	● とりにら丼 油(揚げ物) 3 とり肉(皮つき) 2×2: 30 とり肉(皮なし) 2×2: 30 酒 1 粗塩 5kg 0.3 こしょう 200g 0.01 にんにく 0.2 片栗粉(揚げ物) 8.5 ごま油 400g 0.3 しょうゆ 0.5 たまねぎ 20 水 8 みりん 1.8L/本 1 砂糖 1.5 しょうゆ 3 にら 10		● はちみつロールパン はちみつロールパン(40 砂糖 0.8 しょうゆ 3.2 米白絞油 0.8 白いりごま 0.9	許 2 砂糖 0.8 しょうゆ 3.2 米白絞油 0.8 白いりごま 0.9		
● ホイコーロー丼 米白絞油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 5×3×0.3 22.5 豚肉(肩) 5×3×0.3c 22.5 粗塩 5kg 0.1 酒 1 長ねぎ kg 10 キャベツ 60 塩(ゆで塩) 3 しょうゆ 3 テンメンジャン 3.6 砂糖 1.2 オイスターソース 250g 0.9 ごま油 400g 0.6 豆板醤 130g 0.1 片栗粉 5kg 2 水 10 ピーマン 10 塩(ゆで塩)	● 湘南ゴールドゼリー 湘南ゴールドゼリー 4 40	● とりにら丼 油(揚げ物) 3 とり肉(皮つき) 2×2: 30 とり肉(皮なし) 2×2: 30 酒 1 粗塩 5kg 0.3 こしょう 200g 0.01 にんにく 0.2 片栗粉(揚げ物) 8.5 ごま油 400g 0.3 しょうゆ 0.5 たまねぎ 20 水 8 みりん 1.8L/本 1 砂糖 1.5 しょうゆ 3 にら 10	● カラマンダリン カラマンダリン 66.7		● マカロニグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 3×1× 20 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 5kg 0.5 こしょう 200g 0.03 プロセスチーズ 500g 6 米白絞油 3.5 小麦粉 1kg 3.5 調理用牛乳 60 粗塩 5kg 0.1 マカロニ 20 塩(ゆで塩) 20 粉チーズ(エダム) 3.5 パン粉 0.7 パセリ 0.5				
● にらたまスープ 水 120 とり肉(皮なし) 3×1× 15 粗塩 5kg 0.7 中華スープの素(袋) 1.5		● わかめとコーンのスー ペーコン 4 水 150 にんじん 5 たまねぎ 15 ホールコーン(冷凍) 20 粗塩 5kg 0.7 こしょう 200g 0.02			● ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 ホールコーン(冷凍) 10 にんじん 5 キャベツ 35 むきえだ豆(冷凍) 3 塩(ゆで塩)	● ひじきのサラダ(ドレ エネルギー 639 kcal	たんぱく質 25.8 g		
● エネルギー 687 kcal	たんぱく質 30.6 g	● エネルギー 671 kcal	たんぱく質 26.7 g			● エネルギー 639 kcal	たんぱく質 25.8 g		

昭和の日