

一束当りの栄養量	
エネルギー kcal	449 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	21.3 g
カルシウム	185 mg
鉄	1.3 mg
炭水化合物	2.3 g

[中]…牛乳温度95°C分間を経過【括弧】…手番・島田・吉澤が板の直下用番号を立てる
[加]…加熱する【冷】…冷温管理する【次】…次豆製造がアトリウムで実施する

①牛乳含むパンのみ×は、

NEG柔ロール25g、ニラ煎
NEG柔ロール25g、白ご飯に変更
Y839

商品名	原材料	商品添加物
アーモンド食パン	アーモンド食パン	
★ロールパン	小麦・乳	小豆
4105 ロールパン	小麦・乳	小豆
★鶏肉のバーケンユース	鶏肉	
Q213 鶏肉	小麦	大豆
Q301 塩	小麦	大豆・ソルビト
L123 小麦粉	小麦	大豆・ソルビト
Q102 油	小麦	大豆
0514 ワイン赤	小麦	大豆・ソルビト
Q007 フィスターース	小麦	大豆
Q510 ケチャップ	小麦	大豆・ソルビト
Q431 砂糖	小麦	大豆
Q502 脂油	小麦	大豆
6399 ニンジン	小麦	大豆・牛乳
L136 片栗粉	小麦	大豆
★オバインター	小麦	
J138 オバインター	小麦	
A206 三ねぎ	小麦	
J112 コーン	小麦	
N001 ハム	小麦	
Q332 脂油	小麦	
Q301 塩	小麦	大豆
★スープ(3種ベジ)		
A031 チャペッ		
A713 じゅが芋		
A001 人參		
8399 ブイヨン/無添加		
Q301 塩	小麦	
★フルーツ		
Y148 バイン/缶詰		
★牛乳・ハリニ		
Q538 牛乳		
E326 いりこ		

2014年5月3日(火) 晩急

一食当たりの栄養素量		
二キル半	エネルギー	435 kcal
二んほく質	たんぱく質	18.7 g
二ん質	脂質	16.6 g
カリシラム	カロリーカリシラム	2.4 mg
五	五	7 mg
愛媛牛乳	愛媛牛乳	3 g

*サケのミニエルタルタルソース
尾市イリチー
味噌汁(白葉・南瓜)
フルーツ
牛乳・いりこ

コード カード ★愛媛二重
YILM01-愛品 アンモニア-愛品
押し型×は保より持參

商品名	販売場所	販売価格
★愛媛二重	YILM01-愛品 アンモニア-愛品	押し型×は保より持參
■926 滋賀県生こしひかり		
■331 押麦		
★サケのミニエルタルタルソース		
B351 サケ	さけ	
■10 小麦粉	小麦	
Q331 鮭	*	
C32 鮭	大豆	
A101 鮭工		
A206 玉ねぎ	鮮	大豆
Q355 マヨネーズ	*	
G022 2種野菜	*	
C4C1 野菜	*	
Q3C1 味	*	
★昆布イリチー		
L511 昆切豆石		吉百六根
L422 玉切り大根		コンニャク根茎・椎茸粉・食田石灰
K302 ニンニヤウ		
L4C1 干し芋たけ		
A601 人少		
J101 グリーンピース		
O192 油	大豆	愛山大亞油・芋当さとう油
Q041 ジュレ	3	小麦
Q002 蜂臘	3	
Q014 みりん	3	
9000 麦加だし	3	
★味噌汁(白葉・南瓜)		
A104 かぼちゃ		大豆・米・醤油
A062 白葉		大豆・米・醤油
J101 小糸公良		心地よい、わらわらがつねに、ぐらぐらがつねに、じぶんがつねに、ねね
Q2C3 味噌		味噌工場
Q2C2 味噌		味噌工場
9398 生姜無添加		
★フルーツ		
G005 オレンジ		オレンジ
★牛乳・いりこ	乳	
0536 牛乳		
0329 いりこ		

[中]…中心温度95°C1分間を経過([中])…手指・戻鳥・まな板の直下に消毒を行う。
[火]…加熱する([火])…冷蔵庫等する([火])…衣類等をナトリウムで消毒する。

2014年5月5日(木) 版2

一食当たりの栄養価			
ニエネルギー kcal	502 kcal		
たんぱく質 g	16.6 g		
脂質 g	12.7 g		
カルシウム mg	250 mg		
ビタミンA IU	2.2 mg		
ビタミンC mg	7.5 mg		
牛乳・乳製品			

[中]…中から温湯を55°Cで1分間水槽を恒温水槽をやわらかくする
 [冷]…冷却する「冷」…冷蔵整理する「次」…次回も温湯で洗濯する。

コード	料理名	PLA+主食品	アレルギー食品	押し蒸し×は涼ぶり拌炒
L826	★海苔ご飯			
L831	海苔味噌汁			
X001	★麻婆豆腐	大豆 豚肉		大豆と玉ねぎは、豆腐なし
C111	梅ニンニク			生糸と玉ねぎの味噌炒めに変更
A301	土鍋ごはん			(C001 牛肉50g A205玉ねぎ30g)
A204	ごんにく			
A206	玉ねぎ			
Q102	油			
O401	豚肉	A 小麦	大豆	豆油用到アルニーノ
O002	萬用	A 小麥	大豆	大豆・米・油
O231	味噌	A 小麥	大豆	味噌(アミノ酸)・醤油(アミノ酸)
O532	酒	A 小麥	大豆	味噌(アミノ酸)・醤油(アミノ酸)
R863	中華そば			ナトリウム・カリウム・鉄・鈣・磷・鉄・カリウム・ナトリウム・カルシウム・マグネシウム
L106	片栗粉	A 小麥		片栗粉
A734	蕷ねぎ			
A201	★天津芋			
Q1C2	油	B 小麥	大豆	食用大豆油・食用小麥油
G4C1	炒臘	B B		炒臘(アリコール)
G0C2	湯葉			
R0S3	水			
★さつぱりナムル				
A804	太もやし			
W039	チキンナンサイ			
A301	人参	B		朱・アレコール・酢酸
Q022	殺物漬	B		殺物油(アリコール)
O401	沙拉	B		
O002	醤油	B		
O30	油	B		
L412	日本	B		巨ニオイ
O103	ごま油	B		ごま油
★フルーツ				
S017	バナナ			バナナ×な、0008りんご/9ヶに変更
★牛乳・いりこ				
O536	牛乳	9L		牛乳×はお茶に変更
B329	いりこ			

コード	料理名	主食品材料	副食品材料
L826	★海苔ご飯		
L831	海苔味噌汁		
X001	★麻婆豆腐	大豆と玉ねぎ	発酵調(ごがく)
C111	梅ニンニク		
A301	土鍋ごはん		
A204	ごんにく		
A206	玉ねぎ		
Q102	油		
O401	豚肉		
O002	萬用		
O231	味噌		
O532	酒		
R863	中華そば		
L106	片栗粉		
A734	蕷ねぎ		
A201	★天津芋		
Q1C2	油		
G4C1	炒臘		
G0C2	湯葉		
R0S3	水		
★さつぱりナムル			
A804	太もやし		
W039	チキンナンサイ		
A301	人参	B	
Q022	殺物漬	B	
O401	沙拉	B	
O002	醤油	B	
O30	油	B	
L412	日本	B	
O103	ごま油	B	
★フルーツ			
S017	バナナ		
★牛乳・いりこ			
O536	牛乳	9L	
B329	いりこ		

2014年5月5日(月) 医院

一食当たりの栄養素		
エネルギー kcal	591 kcal	
たんぱく質	15.7 g	
脂質	25.1 g	
カリシウム	236 mg	
鉄	1.2 mg	
食物纤维質	2.5 g	

*チーズ入りコーンサラダ
ブルーベリージュ
牛乳、いりこ

[中]…手心温度85°C1分間を暫定、「[記]」…手筋・器具・車両などの直面を消毒を行つ
[気]…冷却する「[冷]」…冷蔵管理する「[次]」…次回消毒を行つ

商品名	販売店名	賞味期限
ヨーグルト	ヨーグルト	2014/5/20
★ヨーグルトパン	ヨーグルトパン	2014/5/20
4105 ローレルパン	小糸製パン	大豆
★ポークシチュー	Y830 自ご飯に変更	Y830
C125 猪肉	豚肉	豚肉
A713 ごはが芋	牛乳・卵・小麦・グリニービースなし	牛乳・卵・小麦・グリニービースなし
A206 玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ
J101 ブルーベリース	油	油
Q102 油	大豆	大豆
3099 水	水	水
Q725 クリームシチューの素	大豆・豚肉・鶏肉	大豆・豚肉・鶏肉
N027 牛乳	牛乳	牛乳
*チーズ入りコーンサラダ	チーズ・フレンチドレッシング	チーズ・フレンチドレッシング
N004 チーズ	チーズ	チーズ
J112 コーン	コーン	コーン
J194 プロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー
A101 鮎	鮎	鮎
G549 フレンチドレッシング	フレンチドレッシング	フレンチドレッシング
★フレーバー	フレーバー	フレーバー
M147 みかん(缶詰)	みかん(缶詰)	みかん(缶詰)
*牛乳、いりこ	牛乳	牛乳
OS36 牛乳	牛乳	牛乳
E328 いりこ	いりこ	いりこ

一食当たりの栄養価		
エネルギー kcal	575 kcal	
たんぱく質 g	20.6 g	
脂 脂	20.6 g	
カルシウム mg	217 mg	
鉄 mg	1.8 mg	
食物繊維 g	3.7 g	
食塩相当量 g		

*五目チヤー／＼
ミートボールのおまかわあん
白菜のおまかわ和え
スープ(豆腐・もやし)
★ミニフライナッシュ(フレーン)
牛乳・いりこ

[中]…中心温度85°Cで調理を終了する
[火]…燃焼する〔火〕…冷蔵管理する〔火〕…次第に実際ナットワームで消毒する

コード	材料	アレルギー食品	商品原材料	商品表示
L826	生賞味期限二しひなり	豚肉・卵・チーアーハン	豚肉・卵・豚肉・チーアーハン・ごま油・ハム・卵	豚肉・卵・豚肉・チーアーハン・ごま油なし
Q554	チーアーハンの糞	大豆	大豆	大豆
Q024	ロースハム	豚肉	豚肉	豚肉
Q102	油	大豆	大豆	大豆
A206	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ
A34	青ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ
Q103	一玉生姜	生姜	生姜	生姜
Q60	一玉だし	だし	だし	だし
Q30	醤油	醤油	醤油	醤油
N701	卵	卵	卵	卵
Q102	油	油	油	油
Q301	塩	塩	塩	塩
 ★ミートボールの旨味あん				
J098	ミートボール	小麦・卵	小麦・卵	小麦・卵
Q431	油	大豆	大豆	大豆
Q022	味噌	大豆	大豆	大豆
Q022	味噌	大豆	大豆	大豆
Q510	ケチャップ	大豆・ひ丈	大豆・ひ丈	大豆・ひ丈
R001	中華だし	大豆	大豆	大豆
R009	油	油	油	油
L106	片栗粉	大豆	大豆	大豆
 ★白菜のおまかわ和え				
A352	白菜	白菜	白菜	白菜
J158	ほたれん豆	大豆	大豆	大豆
A301	人参	人参	人参	人参
E032	大根	大豆	大豆	大豆
Q000	醤油	大豆	大豆	大豆
Q014	みりん	大豆	大豆	大豆
Q000	和風だし	大豆	大豆	大豆
-601	花かつお	大豆	大豆	大豆
 ★スープ(豆腐・もやし)				
K001	豆腐	大豆	大豆	大豆
A204	大根	大豆	大豆	大豆
J192	インゲン	大豆	大豆	大豆
8859	ブイヨン(豚系)	鶏肉	鶏肉	鶏肉
Q331	ミニフライナッシュ(フレーン)	小麦・卵・牛乳	小麦・卵・牛乳	小麦・卵・牛乳
8535	炒美子(フレーン)	大豆・ナツツ姫	大豆・ナツツ姫	大豆・ナツツ姫
★牛乳・いりこ		乳	乳	乳
O538	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
E329	いりこ			

2014年6月12日(木) 第5回
 魚二重
 アジの漬物風
***ウインナーと野菜のソテー**
 味噌汁(さつま芋・大根)
 フルーツ
 牛乳、いりこ

一度当りの栄養価		
エネルギー kcal	450 kcal	
たんぱく質 g	19.5 g	
脂質 g	11.5 g	
カルシウム mg	177 mg	
鉄 mg	1.3 mg	
亜鉛 mg	1.5 mg	

コード	材料	アリキュー-食品	アリキュー-食品	押し表×はお手に持参
L826	*味噌煮(さしみか)	A	A	
L831	押麦	A	A	
B641	アヒージの漬物風	A	A	(青魚/アヒージの漬物風)
Q502	酒	小豆	大豆	味噌(アヒノ味)・醤油
Q022	胡油	小豆	大豆	味噌(アヒノ味)・醤油
L106	片栗粉	小豆	大豆	味噌(アヒノ味)・醤油
Q1C2	油	小豆	大豆	味噌(アヒノ味)・醤油
Q002	醤油	小豆	大豆	味噌(アヒノ味)・醤油
Q401	砂糖			味噌(アヒノ味)・醤油
Q014	みそ			味噌(アヒノ味)・醤油
3C1A	土生姜			味噌(アヒノ味)・醤油
L1C8	片眞鶴			味噌(アヒノ味)・醤油
RC99	水			味噌(アヒノ味)・醤油

男づなぎ×はウインナーなしソテーに変更

セロトニン受容体2型阻害薬

セロトニン受容体2型阻害薗

セロトニン受容体2型阻害薗

セロトニン受容体2型阻害薗

セロトニン受容体2型阻害薗

セロトニン受容体2型阻害薗

セロトニン受容体2型阻害薗

セロトニン受容体2型阻害薗

牛乳×はお手に変更

コード	材料	販賣部材料用	販賣部材料用
L826	味噌煮(さしみか)	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
L831	押麦	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
B641	アヒージの漬物風	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
Q502	酒	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
Q022	胡油	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
L106	片栗粉	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
Q1C2	油	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
Q002	醤油	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
Q401	砂糖	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
Q014	みそ	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
3C1A	土生姜	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
L1C8	片眞鶴	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油
RC99	水	味噌(アヒノ味)・醤油	味噌(アヒノ味)・醤油

2014年6月17日(火) 版2

一食当りの栄養量		
エネルギー kcal	495 kcal	
たんぱく質 g	19.2 g	
脂質 g	17.2 g	
炭水化物 g	132 mg	
食塩相当量 mg	1.9 mg	
販売担当員	2.4 E	

ロールパン
サイドメニューのボローニーゼ
★パン・ソラダ
スープ(もやし・小松菜)
フルーツ
牛乳、いりこ

アヒチーズ品 | アレギー食品
小麦×白ごまに変更
Y830 白ごまに変更

商品原材料		
小麦・大豆		全品添加物

小豆・豆類×は、マカロニ・グリーンピースなし
米粉のん 40gに変更(アシリグレンなし)
(*薄味)ごはんに湯1升を加え、
8~10分茹で、水で洗てから、ソースとどてる!
※ソースはグリーンピースを加える前に
引にどつておく

アヒチーズ品 | アレギー食品
小麦×白ごまに変更
Y830 白ごまに変更

商品原材料		
小麦・大豆		全品添加物

アヒチーズ品 | アレギー食品
小麦・豆類×は、マカロニ・グリーンピースなし
米粉のん 40gに変更(アシリグレンなし)
(*薄味)ごはんに湯1升を加え、
8~10分茹で、水で洗てから、ソースとどてる!
※ソースはグリーンピースを加える前に
引にどつておく

商品原材料		
小麦・豆類×は、マカロニ・グリーンピースなし 米粉のん 40gに変更(アシリグレンなし) (*薄味)ごはんに湯1升を加え、 8~10分茹で、水で洗てから、ソースとどてる! ※ソースはグリーンピースを加える前に 引にどつておく		全品添加物

アヒチーズ品 | アレギー食品
小麦×白ごまに変更
Y830 白ごまに変更

商品原材料		
小麦・豆類×は、マカロニ・グリーンピースなし 米粉のん 40gに変更(アシリグレンなし) (*薄味)ごはんに湯1升を加え、 8~10分茹で、水で洗てから、ソースとどてる! ※ソースはグリーンピースを加える前に 引にどつておく		全品添加物

アヒチーズ品 | アレギー食品
小麦×白ごまに変更
Y830 白ごまに変更

商品原材料		
小麦・豆類×は、マカロニ・グリーンピースなし 米粉のん 40gに変更(アシリグレンなし) (*薄味)ごはんに湯1升を加え、 8~10分茹で、水で洗てから、ソースとどてる! ※ソースはグリーンピースを加える前に 引にどつておく		全品添加物

2014年5月19日(木) 食記

一食当りの栄養価	
二ネルギー kcal	526 kcal
たんぱく質 g	19.2 g
脂肪 g	19.8 g
カルシウム mg	181 mg
鉄 mg	2 mg
変生相当量	1.3 g

★力ニカ
鶏肉の醤油漬け
味噌汁(豆腐・青梗)
フルーツ
牛乳・いりこ

コード 枝芋

★茎ご飯

L825 道貢県産じいがり

L831 三葉

★豚肉の醤油漬け

O812 豚肉

O301 烤

537 味のり粉

101 小麦粉

O102 油

★力ニカ豆ヒナゲシの酢の物

A051 ナベヘッ

A001 人形

A101 胡瓜

E222 万能味噌まよこ

Q022 食物筋

G001 醤油

G4C1 みそ

★味噌汁(豆腐・青梗)

K001 豆腐

A226 玉ねぎ

A342 えのき

A734 青ねぎ

Q203 味噌

Q202 味噌

9398 たんぱく添加

★フルーツ

M148 梨(佐賀)

★牛乳・いりこ

O536 牛乳

B329 いりこ

アラカルト

アレルギー食品

アレルギー

【中】…中温要領で1分間を限度【高】…云々、用具・烹调器具等を行なう

【元】…煮沸する【火】…冷温要領で行なう

【火】…安価な無害ナトリウムで消毒する。

愛品終付目

商品終付目

2014年6月23日(月) 第2

一食当たりの栄養価		
エネルギー kcal	316 kcal	
たんぱく質	11.2 g	
脂質	6.7 g	
カルシウム	233 mg	
鉄	1.3 mg	
食物相当量	2.6 g	

[中]…三心豆皮95℃1分間を要冷蔵・冷凍庫で保管する
[冷]…加熱する【冷】…冷蔵保管する
[火]…加熱する

Y001-3麦粉	アーモンド	良品計画
小麦粉・大豆製品・海藻・椎介食品・魚介類・豆乳・牛乳・卵・卵黄・かまぼこ・わらび・うどん・しらす・金针花・小麦粉のめんに変更	大豆	小麥粉・變更
肉入り米粉のめんに変更	小麦	粗胚穀物・生澱粉
(C035 牛肉30g 玉ねぎ20g、味噌めん 40g 料理用ソース・醤油・みりん)	小麦	魚粉・雞粉・小麦粉・乳清粉・食油・味噌・玉ねぎ・小麦粉・醤油・みりん
油淋した鍋1Lに鶏小さじ1を加え、3分茹で、水で洗つて水切りし	小麦	油淋・生抽料・大豆・味淋・味噌・ごま油・醤油・味噌・味噌汁
3096 水	天玉・さば・豚肉	片口・ソラシ・食塩
510 だし昆布		
★モモロリ小松菜	豚肉	
C111 隆三・チ		
J19- 小松菜		
A001 人参		
J112 コーン		
Q132 洋	大豆	使用大豆種・作用成分・調理作法
R045 生姜	小麦	三葉・味噌でん粉・味噌作法・太麺・水
G401 白菜		製造用糸(アルコール)
G023 芝浦		ちぢみ・大根・「味アロコール・味醂
G014 みじん		醸造アルコール・味・味醂・味噌
G522 鮭		味噌・味噌汁・味噌漬け(味噌漬)
G030 和風だし		味噌・味噌汁・味噌漬け(味噌漬)
★フルーツ		
G017 バナナ	バナナ	バナナ×はごろもレンジ1/8ケ1に変更
★牛乳・いりこ		
O536 いりこ		牛乳×お茶に変更
B323 いりこ		片口・ソラシ・食塩

Y001-3麦粉	アーモンド	良品計画
小麦粉・大豆製品・海藻・椎介食品・魚介類・豆乳・牛乳・卵・卵黄・かまぼこ・わらび・うどん・しらす・金针花・小麦粉のめんに変更	大豆	小麥粉・變更
肉入り米粉のめんに変更	小麦	粗胚穀物・生澱粉
(C035 牛肉30g 玉ねぎ20g、味噌めん 40g 料理用ソース・醤油・みりん)	小麦	魚粉・雞粉・小麦粉・乳清粉・食油・味噌・玉ねぎ・小麦粉・醤油・みりん
油淋した鍋1Lに鶏小さじ1を加え、3分茹で、水で洗つて水切りし	小麦	油淋・生抽料・大豆・味淋・味噌・ごま油・醤油・味噌・味噌汁
3096 水	天玉・さば・豚肉	片口・ソラシ・食塩
510 だし昆布		
★モモロリ小松菜	豚肉	
C111 隆三・チ		
J19- 小松菜		
A001 人参		
J112 コーン		
Q132 洋	大豆	使用大豆種・作用成分・調理作法
R045 生姜	小麦	三葉・味噌でん粉・味噌作法・太麺・水
G401 白菜		製造用糸(アルコール)
G023 芝浦		ちぢみ・大根・「味アロコール・味醂
G014 みじん		醸造アルコール・味・味醂・味噌
G522 鮭		味噌・味噌汁・味噌漬け(味噌漬)
G030 和風だし		味噌・味噌汁・味噌漬け(味噌漬)
★フルーツ		
G017 バナナ	バナナ	バナナ×はごろもレンジ1/8ケ1に変更
★牛乳・いりこ		
O536 いりこ		牛乳×お茶に変更
B323 いりこ		片口・ソラシ・食鹽

2014年3月24日(火) 研究会

一食当たりの栄養価		
エネルギー kcal	479 kcal	
たんぱく質 g	18.5 g	
脂質 g	10.6 g	
カロリックグム g	16.5 mg	
糖類 g	1.6 mg	
全脂牛乳 g	1.9 g	

*もやしとチゲソースのごま和え
★かき玉汁(大根 青葱)
フルーツ
牛乳、いりこ

コード	材料	アラカルト・調味品	アラカルト・調味品	押し麦又はお好みより特参考
L826	追加味噌こまひかり			
L831	味噌			
日642	★サバの味噌煮			青魚(サバ)×は B641 アジ 40gに変更
0204	赤だし味噌	A		大豆・生唐・アルコール
040	鮭味	A		豆乳加工大豆・大豆・小麦・生姜
0002	醤油	A		醤油アルコール・米・米麴・調味料
0502	酒	A		豆乳加工大豆・小麦・米・米麴・調味料
3000	和風だし	A		豆乳加工大豆・小麦・米・米麴・調味料
A904	★もやしとチゲソースのごま和え			用つなぎ・ごま・ごま油 ×は ハム・ごま和えの葉な。
WC39	チゲンサイ			J112コーン入り和え物に変更
A001	人參			
DC04	ロースハム			
RC08	ごま和えの素			
Q001	醤油			
N701	★かき玉汁(大根 青葱)	卵		卵型×には限なし L590 わかめ入りすまし汁に変更
A002	大根			
A332	えのき			
A734	青ねぎ			
3998	だし無添加			豆乳加工大豆・大豆・小麦・生姜・豆乳・ごま味噌醤
Q001	醤油			もち米・米麹・醸造アルコール・調味料
Q301	味噌			
M147	みかん(缶詰)			みかん・お酢・水
★牛乳・いりこ				
O536	牛乳	9L		牛乳×はお好みに変更
Q329	いりこ			片口いれし・堂袋

コード	材料	アラカルト・調味品	アラカルト・調味品	押し麦又はお好みより特参考
L826	追加味噌こまひかり			
L831	味噌			
日642	★サバの味噌煮			青魚(サバ)×は B641 アジ 40gに変更
0204	赤だし味噌	A		大豆・生唐・アルコール
040	鮭味	A		豆乳加工大豆・大豆・小麦・生姜
0002	醤油	A		醤油アルコール・米・米麴・調味料
0502	酒	A		豆乳加工大豆・小麦・米・米麴・調味料
3000	和風だし	A		豆乳加工大豆・小麦・米・米麴・調味料
A904	★もやしとチゲソースのごま和え			用つなぎ・ごま・ごま油 ×は ハム・ごま和えの葉な。
WC39	チゲンサイ			J112コーン入り和え物に変更
A001	人參			
DC04	ロースハム			
RC08	ごま和えの素			
Q001	醤油			
N701	★かき玉汁(大根 青葱)	卵		卵型×には限なし L590 わかめ入りすまし汁に変更
A002	大根			
A332	えのき			
A734	青ねぎ			
3998	だし無添加			豆乳加工大豆・大豆・小麦・生姜・豆乳・ごま味噌醤
Q001	醤油			もち米・米麹・醸造アルコール・調味料
Q301	味噌			
M147	みかん(缶詰)			みかん・お酢・水
★牛乳・いりこ				
O536	牛乳	9L		牛乳×はお好みに変更
Q329	いりこ			片口いれし・堂袋

2014年6月25日(火) 第3

一度当たりの栄養価		
エネルギー kcal	536 kcal	
たんぱく質 g	13.2 g	
脂質 g	17.1 g	
カリシウム mg	164 mg	
鉄 mg	1.4 mg	
塩分相当量 g	1.7 g	

[中]…半胱氨酸1分間を解説 [「6」]…季節・昌昌・生な版の直面演習を行う
[地]…地熱する [「8」]…冷蔵管理する [次]…次亘葉菜 [ナトリウム]で推進する

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品
	*カレーフライ						
L826	海賊産こしひかり						
C035	牛肉						
A713	じゃが芋						
A206	玉ねぎ						
A001	人参						
O102	油						
O703	カレーパー						
O733	カツナード						
	*キャベツサラダ						
A051	キャベツ						
J112	コーン						
A101	挽肉						
X110	ソーフレーフ						
N029	レモン果汁	B					
O022	枝豆						
O40	豆類	B					
O30	✿	B					
O00	醤油	B					
Y238	オリーブ油	B					
	*りんごかん						
X604	桃						
F099	水						
N043	10%アツリッシュニース						
O401	砂糖						
	*牛乳・いりこ						
O536	牛乳						
B329	いりこ						

コード	材料	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品	アレルギー食品
	*豚肉						
L826	海賊産こしひかり						
C035	牛肉						
A713	じゃが芋						
A206	玉ねぎ						
A001	人参						
O102	油						
O703	カレーパー						
O733	カツナード						
	*キャベツサラダ						
A051	キャベツ						
J112	コーン						
A101	挽肉						
X110	ソーフレーフ						
N029	レモン果汁	B					
O022	枝豆						
O40	豆類	B					
O30	✿	B					
O00	醤油	B					
Y238	オリーブ油	B					
	*りんごかん						
X604	桃						
F099	水						
N043	10%アツリッシュニース						
O401	砂糖						
	*牛乳・いりこ						
O536	牛乳						
B329	いりこ						

2014年5月30日(月) 料食

一食当たりの栄養価		
二エネルギー kcal	506 kcal	
たんぱく質 g	15.6 g	
脂質 g	17.4 g	
カルシウム mg	176 mg	
鉄 紅色当量	0.6 mg	
牛乳相当量	2.3 g	

[中]…中から選択して1分間に重複して【引】…手筋・長尺・玉ねぎの直削り野菜を行つ
[加]…加熱する【塩】…冷凍整理する【次】…次回を準備するナットワムで消費する

コード	材料	主原料	副原料	調理法	備考
E203 平天と野菜のソテー					
J194 ブロッコリー					
A206 三ねぎ					
J112 コーン					
Q122 ねぎ					
Q601 中華だし					
L560 つかめしスープ					
A713 じがぶ生					
A052 白菜					
A001 人参					
6399 フジン(黒流域)					
Q301 塵					
M149 ブルーツ					
★ブルーツ [伝説]					
★牛乳・いりこ					
D536 牛乳					
B329 いりこ					

コード	材料	主原料	副原料	調理法	備考
4105 ロールパン	小麦・卵	大豆			①卵含むパンのみ×は、 NEG麦ロール55g (に)変更 △小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
*J706 ハンバーグミグラスソース	小麦・卵	大豆・牛肉			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
Q102 油	小麦・卵	大豆			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
Q514 ワイン(赤)	△	△			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
Q512 トマトソース	△	△			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
Q513 デミグラスソース	△	△			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
Q510 ケチャップ	△	△			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更
Q331 鮭	△	△			△小麦×は、 Y830 白ご飯に変更

コード	材料	主原料	副原料	調理法	備考
P114-1 食品	アラモード	畜肉			
4105 口溶きパン	小麦・卵	大豆			
*J706 ハンバーグミグラスソース	小麦・卵	大豆・牛肉			
Q102 油	小麦・卵	大豆			
Q514 ワイン(赤)	△	△			
Q512 トマトソース	△	△			
Q513 デミグラスソース	△	△			
Q510 ケチャップ	△	△			
Q331 鮭	△	△			
魚介食品×は平天なしソテーに変更					
E203 平天と野菜のソテー					生地でん粉・妙薬・室温・ふどう油・加熱・油かけ(なべねね)
J194 ブロッコリー					
A206 三ねぎ					
J112 コーン					
Q122 ねぎ					
Q601 中華だし					
L560 つかめしスープ					
A713 じがぶ生					
A052 白菜					
A001 人参					
6399 フジン(黒流域)					
Q301 塵					
M149 ハンバーグ					
★ハンバーグ [伝説]					
D536 牛乳					
B329 いりこ					