令和4年

料理名	さつまいもシチュー（ルウ抜き）
9 名	ルウ、チーズ抜き。ベーコン。ブイヨン増。水で調整

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
さつまいもシチュー	180g		油
鶏肉	15.00		鶏肉
ベーコンカット乳卵な	8.00		ベーコン
さつまいも	40.00	サイコロ切り	たまねぎ
たまねぎ	30.00	10mm角	にんじん
にんじん	20.00	いちょう3mm	水・チキンブイヨン
パセリ	0.2	みじん切り	さつまいも
小麦粉	4.00		調味料
バター	4.00		パセリ
スキムミルク	4.00		
水	35.00		
チキンブイヨン	10		
とろけるチーズ	1.50		
サラダ油	1.00		
食塩	0.60		
コショー	0.02		
水	75		

令和4年

料理名	カレーピラフの具（バター抜き）
10 名	バター→油

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
カレーピラフの具	40		油
ベーコンカット乳卵なし	15.00		ベーコン
たまねぎ	20.00	粗みじん	にんじん
にんじん	6.00	粗みじん	たまねぎ
冷ホールコーン	6.00		コーン
冷凍グリンピース	3.00		調味料
バター	1.00		グリンピース
食塩	0.40		↓
カレー粉	0.40		ごはんに混ぜる
油	1		
精白米	65		米を炊く

料理名	ちゃんぽん(いか抜き)
5 名	いか抜き、肉増

令和4年

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
ちゃんぽん	210		油
冷ちゃんぽん麺	30.00		豚肉
豚肉	15.00		たまねぎ
揚げかまぼこ	5.00	3mm	にんじん
はんぺん	5.00	ダイヤモンドカット	水・調味料
いか短冊	10.00		揚げかまぼこ
キャベツ	20.00	10mm	はんぺん
もやし	15.00		もやし
たまねぎ	15.00	5mm	キャベツ
にんじん	10.00	千切り(細)	ちゃんぽんめん
濃口しょうゆ	1.50		
淡口しょうゆ	1.00		
食塩	0.15		
コショー	0.02		
鶏豚湯	2.50		
香露白湯	1.50		
サラダ油	1.00		
水	110.00		

料理名	タイピーエン（うずら卵・いか除去）
38 名	※うずらの卵、いか除去、鶏肉増量

令和4年

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
タイピーエン	210.6		
＊ 鶏肉	20		油
＊ いか短冊	15		鶏肉
＊ うずらの卵水煮	20		にんじん
にんじん	10	せん切り（細）	たまねぎ
たまねぎ	20	1/2スライス3mm	たけのこ
キャベツ	25	10mm	水・チキンブイヨン
たけのこホール	5	せん切り（太）	香露白湯
こねぎ	2	5mm	きくらげ
緑豆はるさめ	6		調味料
ｽﾗｲｽ木くらげ	0.3		キャベツ
サラダ油	1		春雨
＊ チキンブイヨン	5		ねぎ
＊ 香露白湯	3		ごま油
水	110		
＊ 淡口しょうゆ	2		
清酒	0.5		
食塩	0.3		
＊ ごま油	0.5		

令和4年

料理名	えびボールスープ
12 名	※えび団子削除。たまねぎ、にんじん、マッシュルーム増量

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
＊ えび団子	25.00		油
たまねぎ	35	1/2のスライス3mm	にんじん
こまつな	20	10mm	たまねぎ
にんじん	15	いちょう3mm	水
ﾏｯｼｭﾙｰﾑﾚﾄﾙﾄ	10		国産無添加チキンブイヨン
水	120		マッシュルーム
＊ 国産無添加チキンブイヨン	10		調味料
白ワイン	0.5		小松菜
＊ 淡口しょうゆ	3		
食塩	0.15		
コショー	0.02		
サラダ油	1		

料理名	ごぼうのアーモンドがらめ（アーモンド抜き）

令和4年　15 名　アーモンド抜き

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
	25		
ごぼう	30.00	太めささがき	ごぼう・粉
米粉	5.00		油で揚げる
煮干佃煮用	5.00		煮干し素揚げ
揚げ油	5.00		タレを作る
アーモンドダイス	3.50		からめる
中白糖	1.80		
濃口しょうゆ	1.50		
本みりん	3.00		
水	1.20		

令和4年

料理名	卵焼き→豚肉のソテー
26 名	代替食

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
豚肉のソテー			
豚ロース肉４０ｇ	１枚		①調味料を合わせて
醤油	4		肉に下味をつける。
砂糖	0.3		②豚肉を焼く。
清酒	4		
酒みりん	4		

令和4年

料理名	卵焼き→高野豆腐の甘辛煮
25 名	代替食

料 理 ・ 食 品 名	使用量(g)	作り方	
		切り方	順番
高野豆腐の甘辛煮	25		
凍豆腐（10個入）	6	サイコロ切り	凍豆腐戻して切る
でん粉	3		でん粉
食油	20		油で揚げる
中白糖	1.8		タレを作る
濃口しょうゆ	0.9		からめる
淡口しょうゆ	0.75		
本みりん	0.3		
水	0.9		