

16271

白坦々麺／営業店名物(立教5号館)

献立原価 151.76円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値	
エネルギー(kcal)	0	670	レチノール当量(μg)	0	109	
たんぱく質(g)	0.0	25.9	ビタミンB1(mg)	0.00	0.14	
脂質(g)	0.0	33.1	ビタミンB2(mg)	0.00	0.12	
炭水化物(g)	0.0	69.0	ビタミンC(mg)	0	9	
カルシウム(mg)	0	320	食物繊維総量(g)	0.0	6.3	
鉄(mg)	0.0	4.0	食塩相当量(g)	0.0	5.1	



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<中華麺>白坦々麺／営業店名物				151.76
25077	○★冷凍ラーメン／200g×5玉	200	68	1玉
26937	○★鶏豚湯Fガラスープ／(パウチ) 450g	4	5.64	
99999	○水	300		
43165	○◎SBIS CM国産親鶏挽肉(カボチャソル) / 1kg	40	18	
1229	○★サラダ油／1500g	2	0.9	炒め油
19540	A ○★味噌(白)／1Kg	5	1.05	
1679	A ○★甜面醤／1kg	2	2.26	
25290	A ○★おろししょうが(無塩)／280g	0.4	0.7	
991	A ○★食塩(特製いそしお)／1kg	0.5	0.07	
22946	A ○★ブラックペッパーあらびき／100g	0.1	0.38	
941	★すりごま白／1kg	20	15.4	
1229	○★サラダ油／1500g	10	4.5	白ごま用
996	B ○★徳用醤油／1.8L(2106g)	7	1.82	
23133	B ○★そばつゆS／1.8L(2196g)	15	5.55	
26771	B ○★ヘルシー穀物酢／1.8L(1836g)	4	0.88	
22469	B ○四川豆板醤	1	0.72	
39	○長ねぎ	20	13.89	小口切り
29014	○◎SBIS 小松菜カットIQF／500g	30	12	

下処理	調理指示	盛付指示
<b>白坦々麺／営業店名物</b> ※挽肉は前日冷蔵庫で解凍する。  1.長ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味を抜き、水気を切る。 2.小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気をしぼる。	3.鍋に油を熱し、挽肉を炒め、Aで味付けする。 4.別鍋に油(白ごま用)を入れ、軽く熱する。 5.白すりごまに、4の熱した油を入れよく混ぜ、Bを加え、更によく混ぜ合わせる。 6.別鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したらガラスープを加え、温める。	7.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、充分に湯切りする。 8.器に5のたれ(30ccレードル2杯)を入れ、6のがらスープ(300ccレードル1杯)を注ぎ溶かし、7の麺を入れ、3の挽肉(36ccデリッシュ1杯)を盛り、1の長ねぎ・2の小松菜を飾る。

16286

明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学）

献立原価 148.95円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値	
エネルギー(kcal)	0	470	レチノール当量(μg)	0	83	
たんぱく質(g)	0.0	16.3	ビタミンB1(mg)	0.00	0.11	
脂質(g)	0.0	16.1	ビタミンB2(mg)	0.00	0.28	
炭水化物(g)	0.0	68.0	ビタミンC(mg)	0	6	
カルシウム(mg)	0	49	食物繊維総量(g)	0.0	3.5	
鉄(mg)	0.0	1.6	食塩相当量(g)	0.0	4.5	



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<うどん・その他>明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学）		148.95		
25078	○★冷凍讃岐うどん／250g×5玉	250	65	1玉
27679	A ○★めんつゆ／1L(1180g)	20	6.2	
41730	A ○★どんぶりのたれ甘口タイプ／2270g(1.8L)	10	4	
24577	○★半熟たまご（温泉たまご）／46g×10	50	38.5	1ヶ
2053	○揚げ玉(天かす)	10	6.6	
9257	○★花かつお／100g A	0.2	0.66	
40926	○★きざみのり／100g	0.2	2.33	
39	○長ねぎ	5	3.47	小口切り
24512	○★辛子明太子（ばらこ）／500g	7	18.34	
18915	○★マヨネーズ／1kg	7	3.85	

下処理	調理指示	盛付指示
明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学） ※辛子ばらこは前日冷蔵庫で解凍する。  1.Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。 2.長ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る		3.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、充分に湯切りする。 4.器に3の麺を盛り、1のつゆ(25cc)を注ぎ 辛子ばらこ・温泉たまご・天かすをのせ、 2の長ねぎ・糸かつお・刻みのりを飾り、 マヨネーズを添える。  ※盛り付けは写真を参照して下さい。

15757

カレー麻婆チャーハン/営業店名物(愛知工業大)

献立原価 182.71円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	802	レチノール当量(μg)	0	11
たんぱく質(g)	0.0	33.2	ビタミンB1(mg)	0.00	0.25
脂質(g)	0.0	26.7	ビタミンB2(mg)	0.00	0.13
炭水化物(g)	0.0	106.6	ビタミンC(mg)	0	4
カルシウム(mg)	0	266	食物繊維総量(g)	0.0	3.5
鉄(mg)	0.0	3.3	食塩相当量(g)	0.0	6.7



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<アラカルト・飯>カレー麻婆チャーハン/営業店名物(愛知工業大)				182.71
6220	○■無洗米シルバー	100	31	炊き上がり重量 約220g
39	○長ねぎ	5	3.47	小口切り
24852	○★「RiceCook」チャーハン用/500g	5	10.8	
40019	○木綿豆腐	200	42	2cm角切り
43165	○◎SBIS CM国産親鶏挽肉(がくミンチ)/1kg	50	22.5	
24569	○★黒木耳(3級)/500g	0.7	2.21	
1230	○★調合サラダ油/16.5kg	2	0.8	
25268	A ○★おろしにんにく(無塩)/290g	0.2	0.29	
25290	A ○★おろししょうが(無塩)/280g	0.3	0.53	
22469	A ○四川 豆板醤	0.8	0.58	
25193	B ○★中華あわせ麻婆味/1L(1160g)	50	39	
99999	B ○水	120		
2274	B ○★カレー粉/400g	1	3.27	
17869	○★片栗粉(北海道産)/1kg	5.5	1.65	水溶き片栗粉
23638	○★ぎょうざ/13g×50ヶ	26	22.88	2ヶ
1230	○★調合サラダ油/16.5kg	2.6	1.04	揚げ油
39	○長ねぎ	1	0.69	小口切り

下処理	調理指示	盛付指示
<p>カレー麻婆チャーハン/営業店名物(愛知工業大)</p> <p>*挽肉は冷蔵庫で解凍する。</p> <p>*炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照して下さい。</p> <p>1.豆腐は汁気を切る。 2.きくらげ(加熱用)はぬるま湯に浸して戻す(30分)よく洗い、水気を切る。 3.長ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味を抜き、水気を切る。</p>	<p>4.鍋に油を熱し、長ねぎを炒め、炊き上がったご飯を加え炒め、ライスクックで味付けをする。</p> <p>5.別鍋に油を熱し、挽肉を炒め、2の黒木耳・Aを加えて更に炒める。Bを加えひと煮立ちさせ、1の豆腐を加えさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>6.ぎょうざは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。</p>	<p>7.器に4のチャーハンを盛り、5のカレー麻婆をかけ、6のぎょうざをのせ、3の長ねぎをちらす。</p>

16603

チキンステーキ&amp;白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物(北関東支店)

献立原価 209.65円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	256	レチノール当量(μg)	0	53
たんぱく質(g)	0.0	24.0	ビタミンB1(mg)	0.00	0.29
脂質(g)	0.0	8.8	ビタミンB2(mg)	0.00	0.16
炭水化物(g)	0.0	19.2	ビタミンC(mg)	0	28
カルシウム(mg)	0	26	食物繊維総量(g)	0.0	2.2
鉄(mg)	0.0	0.9	食塩相当量(g)	0.0	1.6



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<主菜>チキンステーキ/営業店名物(北関東支店)				63.95
24853	○★鶏筋なしささみ/1kg(45~65g)	50	56	1/2カット×2枚 ひらく
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.2	0.03	鶏肉用
22946	○★ブラックペッパーあらびき/100g	0.15	0.57	鶏肉用
27527	○★KSパスタソース(トマト)/1kg	15	7.35	
<主菜>白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物(北関東支店)				94.7
29633	★骨無しバサ切身(スキンレス)60g/5切	60	79.2	1切
40796	○★業務用薄力小麦粉/1kg	5	1.3	
29139	○★アーモンド EXバージンオリーブオイル/1L(915g)	1	1.64	焼き油
763 A	○★ソフトパン粉/1kg	2	0.96	
20391 A	×○★ワイン風調味料(白)/1.8L(1817g)	5	2.6	
6155 A	○★香味野菜焼きミックス/1kg	6	9	
<付け合わせ>グリル野菜/(付)営業店名物(北関東支店)				51
75	○パプリカ(赤)	5	8.33	乱切り
76	○パプリカ(黄)	5	8.33	乱切り
27668	○★そのまま使える揚げなす乱切り/1kg	20	13.8	
30	○玉ねぎ	20	4.89	乱切り
24342	○★ジャガイモ(乱切り)/500g	20	9.6	
19999	○★グリンピース/1kg	7	3.85	
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.1	0.01	
22946	○★ブラックペッパーあらびき/100g	0.05	0.19	
29139	○★アーモンド EXバージンオリーブオイル/1L(915g)	1	1.64	焼き油
28176	○★パセリ(チップ)/50g	0.05	0.36	

下処理	調理指示	盛付指示
チキンステーキ/営業店名物(北関東支店) ※鶏肉は前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.鶏肉は、塩・こしょうで下味をつける。	3.天板にクッキングシートをしき、1の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。	4.器に3の鶏肉を盛り付ける。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットする。
白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物(北関東支店) ※魚は前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.魚に小麦粉をまぶす。 2.Aを混ぜ合わせる。	3.フライパンにオリーブオイルを熱し、1の魚の表面に焼き色をつける。 4.天板にクッキングシートをしき、3の魚を並べて2のパン粉をのせ中火のオーブンで焼く。	5.器に4の魚を盛り付ける。
グリル野菜/(付)営業店名物(北関東支店) ※グリンピース・ジャガイモは前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.パプリカ赤・黄・なす・たまねぎ・じゃがいも・グリンピースに塩・ブラックペッパーで下味を付け、オリーブ油で和える。	2.天板にクッキングシートをしき、1の野菜を並べ、オーブンで焼く。	3.器に2のグリル野菜を盛り付け、パセリ粉をふる。

16922

トマトラーメン／営業店名物（京セラ）

献立原価 228.34円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値	
エネルギー(kcal)	0	486	レチノール当量(μg)	0	106	
たんぱく質(g)	0.0	21.5	ビタミンB1(mg)	0.00	0.10	
脂質(g)	0.0	10.1	ビタミンB2(mg)	0.00	0.11	
炭水化物(g)	0.0	77.4	ビタミンC(mg)	0	17	
カルシウム(mg)	0	97	食物繊維総量(g)	0.0	6.2	
鉄(mg)	0.0	2.3	食塩相当量(g)	0.0	5.1	



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<中華麺>トマトラーメン／営業店名物		228.34		
25077	○★冷凍ラーメン／200g×5玉	200	68	1玉
41132	A ○★ダイストマト（イタリア産）／2.5kg	100	36	
28860	A ○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	75	29.25	
25288	A ○★おろしにんにく（無塩）／290g	2.5	3.63	
25290	A ○★おろししょうが（無塩）／280g	1.5	2.63	
27567	A ○★清酒風料理酒／1.8L（1836g）	20	6	
1041	A ○★みりん風味調味料／1.8L(2277g)	5	1.2	
9901	A ○★コンソメ／500g	1.5	1.22	
1004	A ○★うすくち醤油1.8L／(2124g)	3	0.87	
9761	A ○★たかの爪輪切（カイソハ° カハ° -）	0.1	0.33	
99999	A ○水	100		
27553	A ○★博多とんこつラーメンスープS／1kg	20	15.4	
29014	○○SBI小松菜カットIQF／500g	35	14	
27668	○★そのまま使える揚げなす乱切り／1kg	30	20.7	
24597	○★鶏モモ角切り（5-10g）／500g	25	23.75	
23711	○パルメザンチーズ／1kg(九州のみ500g)	2	4.64	
28176	○★バセリ(チップ)／50g	0.1	0.72	

下処理	調理指示	盛付指示
<b>トマトラーメン／営業店名物</b> ※鶏肉は冷蔵庫で解する。  1. 小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気をしぼる。	2. 揚げなすは凍ったまま油で素揚げし、よく油を切る。 3. 鶏肉は沸騰湯で湯がき、ぬるま湯でアクを洗い流し、水気を切る。 4. 鍋にAを入れ、火にかけ、スープを作る。 <small>※沸かしすぎると、煮詰まって味が変わってくるので提供時間30分位前に出来上がるよう調整する。</small>	5. 麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、充分に湯切りする。 6. 器に4のラーメンスープを（270cc）を注ぎ5の麺を入れ、2のなす、3の鶏肉、1の小松菜を盛り付け、粉チーズ、ブラックペッパーを振る。  <small>※盛り付けは写真を参照して下さい。</small>

## 海鮮おこげ&台湾チャーハン

食種：スペシャル定食

献立原価 265.74円

成分値(おこげを除く)			
エネルギー(kcal)	618	レチノール当量(μg)	44
水分(g)	111.3	ビタミンB1(mg)	0.30
たんぱく質(g)	25.9	ビタミンB2(mg)	0.65
脂質(g)	17.2	ビタミンC(mg)	67
炭水化物(g)	88.8	ビタミンE(mg)	2.4
カリウム(mg)	515	コレステロール(mg)	168
カルシウム(mg)	46	食物繊維総量(g)	0.8
鉄(mg)	1.7	食塩相当量(g)	5.0



指示マーク	料理・半製品/食品・食品規格	使用量(g)	総使用量(g)	目安分量(総量)	原価(円)	仕込指示	HACCP重要管理点 卵 生 加熱
<アラカルト・飯>海鮮おこげ 150.6							
	23045 ○★ムキエビ(IQF)3L/(71/90)(NET800g)	33.8	0		68.45		
	24791 ○★イカ短冊(カットIQF)/1kg	20	0		23.4		
	24320 ○★かにかまちらしS/500g	5	0		7.1		
	1729 ○■セーフティ卵/10個	12	0		8.16		
	23498 ○★丸鶏がらスープ/1kg	5	0		10.1		
	25937 ○★鶏豚湯F ガラスープ(パウチ)/450g	3.75	0		5.33		
	99999 ○水	270	0		0		
	992 ★食塩(特製いそしお)/5Kg	0.2	0		0.02		
	1195 ○■ホワイトペッパー/210g	0.02	0		0.1		
	17869 ○★片栗粉(北海道産)/1kg	0.8	0		0.3		
	26134 ■国産もち米	37.5	0		25.18	5×4cm 4切れ	
	1230 ○★調合サラダ油/16.5kg	7	0		2.46		
<アラカルト・飯>台湾チャーハン/コメ100 115.14							
	27781 ○■無洗米シリバー	70	0		59.64		
	24869 ○★豚挽肉/1kg	20	0		23		
	8326 ○長ねぎ	5	0		4.12		
	28858 ○★赤ピーマンスライス/500g	5	0		2.6		
	1729 ○■セーフティ卵/10個	12	0		8.16		●
	28271 ○★台湾拉麺の素/500ml(595g)	12	0		14.12		
	1230 ○★調合サラダ油/16.5kg	2	0		0.7		
	8368 ○青ねぎ(一部センター冷凍カット済み)	1	0		2.8		

下処理	調理指示	盛付指示
<b>海鮮おこげ</b>		
1. 通常通りの水分量で炊飯する 炊き上がったご飯を鉄板に薄く並べ、バラバラにならないように軽く押しつぶす。 (厚さ8mm程度) 鉄板をオーブンに入れ170°Cで20分焼き、荒熱を取って4×5cm程度の大きさにカットする  2. ムキエビ、イカ短冊は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。 (85°C1.5分以上確認)  3. 沸騰湯に鶏豚湯ガラスープ・丸鶏がらスープ・かにかまちらしを入れ塩コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、卵白を散らす。	4. 鍋に多めの油を入れて熱し(180°C~200°C)①を油に入れ1分30秒ほど揚げて、ラーメン丼に盛り付ける。(えびとイカ短冊は椀盛りにしておく)  5. 2のスープを3のおこげの中に流しかけて提供する。	
<b>台湾チャーハン/コメ100</b>		
※チャーシューは前日冷蔵庫で解凍する。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、少し固めに炊いて下さい。  1. 長ねぎ、青ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る	2. 鍋に油を熱し、溶き卵を炒め、ボールに移しておく。 3. 別の鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、更に長ねぎ、赤ピーマンを炒め、台湾拉麺の素で味を調える。最後に2で炒めた卵も混ぜ合わせる。 4. 炊き上がったご飯を加えて更に炒める。  ※チャーハンは出来るだけ強火で手早く炒めて下さい。	3. 器に2のチャーハンを盛り、1の青ねぎを飾る。
<b>PRコメント</b>		



※麦飯時の試作です。