

16271

白担々麺／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＞白担々麺／営業店名物			151.76	
25077	○★冷凍ラーメン／200g×5玉	200	68	1玉
25937	○★鶏豚湯Fガラスープ／(パウチ) 450g	4	5.64	
99999	○水	300		
43165	○◎SBISCM国産親鶏挽肉(ｶﾞﾗｽﾝ)／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 ○★甜面醬／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 ○★徳用醬油／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 豆板醬	1	0.72	
39	○長ねぎ	20	13.89	小口切り
29014	○◎SBI小松菜カットIQF／500g	30	12	
下処理		調理指示		盛付指示
<b>白担々麺／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、十分に湯切りする。 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ディッシャー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		○★ぎざみのり／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、十分に湯切りする。 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	○◎SBISCM国産親鶏挽肉(ｶﾞﾗﾝｼ)／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	
25288	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枚		26	22.88	2枚
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。</p> <p>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。</p> <p>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&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	★骨無しバス切身（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	○★アルカリEXパ－ジソリア－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	○★グリーンピース／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	○★アルカリEXパ－ジソリア－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
<b>チキンステーキ／営業店名物（北関東支店）</b> ※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。
<b>白身魚の香草パン粉焼き／営業店名物（北関東支店）</b> ※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のパン粉をのせ中央のオーブンで焼く。	5.器に4の魚を盛り付ける。
<b>グリル野菜／（付）営業店名物（北関東支店）</b> ※グリーンピース・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・グリーンピースに塩・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（加工パック）	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	○★パセリ(チップ)／50g	0.1	0.72	
下処理		調理指示		盛付指示
トマトラーメン／営業店名物 ※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。 ※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に調整する。		5.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。 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。  ※盛り付けは写真を参照して下さい。




# 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( $\mu$ g)	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×100				115.14				
	27781 ○■無洗米シルバー	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) 鉄板をオープンに入れ170℃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℃1.5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℃～200℃)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。(えびとイカ短冊は碗盛りにしておく) 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×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。
PRコメント		



※麦飯時の試作です。