

2021年5月1日(土)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャサバス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

旨辛牛焼肉／ワソブレート

【食材原価：193.34円】 【エネルギー：757kcal, たんぱく質：21.2g, 脂質：32.6g, 食塩相当量：3.3g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○旨辛牛焼肉／ワソブレート

28535	◎SBI徳用牛小間／500g	80		800		800		*	75℃	1分			
	○もやし	50		500		500			75℃	1分			
	○むき玉ねぎ／約1kg	20		200		200	くし切り						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油						
26081	○★焼肉のたれ／1L (1160g)	25		250	238cc	250							
24977	○★にんにく辛味噌／500g	4		40		40							
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2							

【食材原価：127.47円】 【エネルギー：377kcal, たんぱく質：14.6g, 脂質：29.4g, 食塩相当量：2.2g】

○わさびポテサラ／(付)ワソブレート

25343	○★ポテトサラダ(ラシサラダ プレーソン)／1kg	50		500		500							
12610	○★わさびごはんの素／200g	1.5		15		15							

【食材原価：34.37円】 【エネルギー：60kcal, たんぱく質：1.1g, 脂質：2.4g, 食塩相当量：1.1g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー			
	○旨辛牛焼肉／ワソブレート ◎SBI徳用牛小間／500g ○もやし ○むき玉ねぎ／約1kg ○★キャノーラ油／16.5kg	※牛肉は冷蔵庫で解凍する。		1.牛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。 2.鍋に油を熱し、もやし・玉ねぎを炒め、更に1の牛肉を加えてさっと炒め、Aで味付けし、こしょうで味をととのえる。
A	○★焼肉のたれ／1L (1160g)			
A	○★にんにく辛味噌／500g ○■ホワイトペッパー／210g			
	○わさびポテサラ／(付)ワソブレート ○★ポテトサラダ(ラシサラダ プレーソン)／1kg ○★わさびごはんの素／200g ○グリンカール	1.グリンカールは消毒後、よく洗い、水気を切る。	2.ポテトサラダ・わさびごはんの素を混ぜ合わせる。	3.器に1のグリンカールをしき、2のポテトサラダを盛り付ける。



2021年5月2日(日)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

牛肉のガリバタ炒め／ワソブレート

【食材原価：196.87円】 【エネルギー：775kcal, たんぱく質：19.9g, 脂質：33.8g, 食塩相当量：3.2g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木2
○ご飯／90g	○■無洗米シルバー	90	900	900	900	炊き上がり重量 約200g							

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○牛肉のガリバタ炒め／ワソブレート

28535	○SBI徳用牛小間／500g	80		800		800		*	75℃	1分			
	○むき玉ねぎ／約1kg	40		400		400	くし切り						
41002	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	7		70		70							
24569	○★黒木耳(3級)／500g	0.7		7		7			75℃	1分			
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油						
25290	○★おろししょうが(無塩)／280g	0.2		2		2							
29051	○★CookDoガリバタ鶏用／1L(1210g)	25		250	260cc	250							
996	○★徳用醤油／1.8L(2106g)	3		30	26cc	30							
	○水	3		30		30							

【食材原価：138.59円】 【エネルギー：399kcal, たんぱく質：13.5g, 脂質：30.8g, 食塩相当量：2.4g】

○ゆかりポテサラ／(付)ワソブレート

25343	○★ポテトサラダ(ラザラダ ブレーソー テト)／1kg	50		500		500							
24703	○★ゆかり／200g	0.5		5		5		*					

【食材原価：26.78円】 【エネルギー：56kcal, たんぱく質：0.9g, 脂質：2.2g, 食塩相当量：0.8g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー			
	○牛肉のガリバタ炒め／ワソブレート	※牛肉は冷蔵庫で解凍する。		3.牛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。
	○SBI徳用牛小間／500g			5.器に4のガリバタ炒めを盛り付ける。
	○むき玉ねぎ／約1kg	1.きくらげは水で戻し、沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。		
	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	4.鍋に油を熱し、玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、1のきくらげ・3の牛肉を加え更に炒め、2を加えて絡める。		
	○★黒木耳(3級)／500g			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
A	○★おろししょうが(無塩)／280g			
A	○★CookDoガリバタ鶏用／1L(1210g)			
A	○★徳用醤油／1.8L(2106g)			
A	○水			
	○ゆかりポテサラ／(付)ワソブレート	1.グリンカールは消毒後、よく洗い、水気を切る。	2.ポテトサラダ・ゆかりを混ぜ合わせる。	3.器に1のグリンカールをしき、2のポテトサラダを盛り付ける。
	○★ポテトサラダ(ラザラダ ブレーソー テト)／1kg			
	○★ゆかり／200g			
	○グリンカール			



2021年5月3日(月)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ビーフカツマスタードマヨソース／ワッフルレート

【食材原価：188.25円】 【エネルギー：872kcal, たんぱく質：17.3g, 脂質：44.3g, 食塩相当量：2.6g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ピラフ／ワッフルレート

28860	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
41135	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	20		200		200							
20531	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500g	7		70		70							
29050	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油						
28176	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g	6		60		60							
	○★パセリ(チップ)／50g	0.02		0.2		0.2							

【食材原価：51.72円】 【エネルギー：365kcal, たんぱく質：7.3g, 脂質：3.0g, 食塩相当量：1.5g】

○ビーフカツマスタードマヨソース／ワッフルレート

28423	◎SBIビーフカツ(結着)／100g×50枚	100		1000		1000	1枚			75℃	1分		
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	10		100		100	揚げ油						
18915	○★マヨネーズ／1kg	15		150		150							
1200	○★つぶ入りマスター(無着色)／260g	5		50		50							
41902	○★クッキングワイン(白)／1L(g)	5		50		50							

【食材原価：122.03円】 【エネルギー：503kcal, たんぱく質：9.8g, 脂質：41.3g, 食塩相当量：1.1g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ピラフ／ワッフルレート	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に 炊き上げて下さい。	1.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎ・人参を加えて炒める。 2.炊き上がったご飯にピラフの素・1の具を加えて混ぜ合わせる。	3.器に2のピラフを盛り、パセリ粉をふる。
	○■無洗米シルバー			
	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)			
	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500g			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g			
	○★パセリ(チップ)／50g			
	○ビーフカツマスタードマヨソース／ワッフルレート		1.ビーフカツは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。 2.鍋にクッキングワイン白を入れ、ひと煮立ちさせ、粒マスターを加えてよくかき混ぜて、更にマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、軽く温める。 ※ワインの酸味をとばして下さい。	3.器に1のビーフカツを盛り付け、2のソース(約20cc)をかける。 ※ビーフカツは食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
	◎SBIビーフカツ(結着)／100g×50枚			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★マヨネーズ／1kg			
	○★つぶ入りマスター(無着色)／260g			
	○★クッキングワイン(白)／1L(g)			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリンカール			
	○レタス			
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)			
	○パプリカ(赤)			



2021年5月4日(火)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

豚肉の黒胡椒炒め／ワツブレート

【食材原価：148.56円】 【エネルギー：568kcal, たんぱく質：23.4g, 脂質：15.9g, 食塩相当量：1.6g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○豚肉の黒胡椒炒め／ワツブレート

24584	○★豚小間／500g	90	900	900			*	75℃	1分				
	○むき玉ねぎ／約1kg	30	300	300	くし切り								
41002	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	10	100	100									
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	20	20	炒め油								
26947	○★黒胡椒だれ／1L(1190g)	15	150	126cc	150								
	○万能ねぎ	1	10	10.64	小口切り		*						

【食材原価：102.56円】 【エネルギー：244kcal, たんぱく質：17.7g, 脂質：15.1g, 食塩相当量：1.6g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー			
	○豚肉の黒胡椒炒め／ワツブレート	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。	2.豚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。 3.鍋に油を熱し、玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、2の豚肉を加えてさっと炒め、黒胡椒だれで味付けをする。	4.器に3の炒め物を盛り、1の万能ねぎをちらす。
	○★豚小間／500g			
	○むき玉ねぎ／約1kg	1.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る。		
	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★黒胡椒だれ／1L(1190g)			
	○万能ねぎ			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後、よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリンカール			
	○レタス			
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)			
	○パプリカ(赤)			



2021年5月5日(水)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

豚肉の韓国風炒め／ワッフルレト

【食材原価：161.22円】 【エネルギー：599kcal, たんぱく質：25.6g, 脂質：18.3g, 食塩相当量：1.6g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○豚肉の韓国風炒め／ワッフルレト

24584	○★豚小間／500g	90	900	900			*	75℃	1分				
	○もやし	50	500	500				75℃	1分				
	○むき玉ねぎ／約1kg	30	300	300	くし切り								
29242	◎SBIニラカット／500g	5	50	50									
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	20	20	炒め油								
26689	○★スンドウブチゲの素／500ml(591g)	15	150	126cc	150								
22575	○★調合胡麻油／1500g	0.3	3	3									

【食材原価：115.22円】 【エネルギー：275kcal, たんぱく質：19.9g, 脂質：17.5g, 食塩相当量：1.6g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り			*						
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め			*						
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス			*						

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g ○■無洗米シルバー	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○豚肉の韓国風炒め／ワッフルレト ○★豚小間／500g ○もやし ○むき玉ねぎ／約1kg ◎SBIニラカット／500g ○★キャノーラ油／16.5kg ○★スンドウブチゲの素／500ml(591g) ○★調合胡麻油／1500g	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。		1.豚肉は沸騰湯で湯がき、アクを洗い流し、水気を切る 2.鍋に油を熱し、玉ねぎ・もやしを炒め、3の豚肉・凍 ったままのニラを炒め、スンドウブチゲの素で味付け し、仕上げにごま油を加えてひと混ぜする。
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ) ○パプリカ(赤)	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸 して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後 よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎ と混ぜ合わせる。		3.器に2の韓国風炒めを盛り付ける。 3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月6日(木)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャサバ

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

豚ねぎ塩／ワソブレート

【食材原価：146.55円】 【エネルギー：558kcal, たんぱく質：23.2g, 脂質：16.2g, 食塩相当量：1.3g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○豚ねぎ塩／ワソブレート

24584	○★豚小間／500g	90	900	900		*	75°C	1分					
	○むき玉ねぎ／約1kg	30	300	300	くし切り								
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	20	20	炒め油								
25612	○★塩炒めソース／500ml(575g)	7	70	70									
22575	○★調合胡麻油／1500g	0.3	3	2cc	3								
	○長ねぎ	15	150	157.9	さらし葱	*							
	○万能ねぎ	1	10	10.64	小口切り	*							

【食材原価：100.55円】 【エネルギー：234kcal, たんぱく質：17.5g, 脂質：15.4g, 食塩相当量：1.3g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パブ²

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g ○■無洗米シルバー	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○豚ねぎ塩／ワソブレート ○★豚小間／500g	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。		3.豚肉は沸騰湯で湯がき、アクを洗い流し、水気を切る 4.鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、3の豚肉を炒め、塩炒めソースで味付けし、仕上げにごま油を加えてひと混ぜする。
	○むき玉ねぎ／約1kg ○★キャノーラ油／16.5kg	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。		
	○★塩炒めソース／500ml(575g) ○★調合胡麻油／1500g	2.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切り 1の長ねぎと混ぜ合わせる。		
	○長ねぎ ○万能ねぎ			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パブ ² ○グリンカール	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後 よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎ		
	○パプリカ(赤)	と混ぜ合わせる。		



2021年5月7日(金)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ポークソテーピリ辛香味ソース／ワッフルレート

【食材原価：170.11円】 【エネルギー：651kcal, たんぱく質：21.9g, 脂質：21.0g, 食塩相当量：3.3g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○ポークソテーピリ辛香味ソース／ワッフルレート

24866	○★豚肩ロース切身80g／5枚	80		800		800	1枚	*	75°C	1分			
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.8		8		8	豚肉下味用						
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2	豚肉下味用						
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	6		60		60	付け粉						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	焼き油		75°C	1分			
	○長ねぎ	5		50		52.64	みじん切り						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油						
26790	○★S油淋鶏ソース／1100g	23		230	204cc	230							
	○四川 豆板醤	0.8		8		8							
22575	○★調合胡麻油／1500g	0.3		3	2cc	3							
	○かいわれ大根	2		20		25	3～4cmカット	*					

【食材原価：107.48円】 【エネルギー：273kcal, たんぱく質：15.3g, 脂質：18.0g, 食塩相当量：2.0g】

○菜めしボテサラ／(付)ワッフルレート

25343	○★ポテトサラダ(ラシサラダ プレーポテト)／1kg	50		500		500							
1243	○★菜めし（混ぜ込み）／250g	1.5		15		15		*					

【食材原価：31.13円】 【エネルギー：58kcal, たんぱく質：1.1g, 脂質：2.2g, 食塩相当量：1.3g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g ○■無洗米シルバー	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○ポークソテーピリ辛香味ソース／ワッフルレート ○★豚肩ロース切身80g／5枚	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。		4.フライパンに油を熱し、1の豚肉の両面に焼き色をつける。
	○★食塩（特製いそしお）／1kg ○■ホワイトペッパー／210g	5.天板にクッキングシートをしき、4の豚肉を並べてオーブンで焼く。		7.器に5の豚肉を盛り、6の香味ソース(20cc)をかけ、2のかいわれ大根を飾る
	○★業務用薄力小麦粉／1kg ○★キャノーラ油／16.5kg	1.豚肉は塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。 2.かいわれ大根は消毒後、よく洗い、水気を切る。		5.豚肉は食べやすい大きさにカットして下さい。
	○長ねぎ ○★キャノーラ油／16.5kg	3.Aを混ぜ合わせる。		6.鍋に油を熱し、長ねぎを炒め、3を加えてひと煮立ちさせ、仕上げにごま油を加えて混ぜ合わせる。
A	○★S油淋鶏ソース／1100g			
A	○四川 豆板醤 ○★調合胡麻油／1500g ○かいわれ大根			
	○菜めしボテサラ／(付)ワッフルレート ○★ポテトサラダ(ラシサラダ プレーポテト)／1kg ○★菜めし（混ぜ込み）／250g ○グリンカール	1.グリンカールは消毒後、よく洗い、水気を切る。	2.ポテトサラダ・菜めしを混ぜ合わせる。	3.器に1のグリンカールをしき、2のポテトサラダを盛り付ける。



2021年5月8日(土)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ポークソテーバターシャリアピン／ワッフルート

【食材原価：152.86円】 【エネルギー：566kcal, たんぱく質：20.9g, 脂質：16.7g, 食塩相当量：2.0g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木
○ターメリックライス／90													
2964	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
991	▲○★ターメリックパウダー／220g	0.2		2		2							
24243	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.4		4		4							
	○★クノールチキンコンソメ／1kg	0.4		4		4							
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2							
23686	○★無塩バター／450g	1.5		15		15							
28176	○★パセリ（チップ）／50g	0.1		1		1							

【食材原価：35.66円】 【エネルギー：333kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：2.0g, 食塩相当量：0.5g】

○ポークソテーバターシャリアピン／ワッフルート

24866	○★豚肩ロース切身80g／5枚	80		800		800	1枚	*	75°C	1分			
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.5		5		5	豚肉下味用						
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2	豚肉下味用						
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	6		60		60	付け粉						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1		10		10	焼き油						
26604	○★ステーキソース シリピソ／1110g	15		150	146cc	150							
26948	○★バターソース／505g	2		20		20							
	○水	3		30		30							

【食材原価：102.70円】 【エネルギー：229kcal, たんぱく質：15.2g, 脂質：14.7g, 食塩相当量：1.5g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5		50		53.2	ザク切り	*						
○レタス	10		100		102.04	ザク切り	*						
○赤玉ねぎ（レッド玉ねぎ）	2		20		21.74	スライス 薄め	*						
○パプリカ（赤）	2		20		22.23	横スライス	*						

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ターメリックライス／90 ○■無洗米シルバー ▲○★ターメリックパウダー／220g ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○★クノールチキンコンソメ／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★無塩バター／450g ○★パセリ（チップ）／50g	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。		1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、パセリ粉をふる。
	○ポークソテーバターシャリアピン／ワッフルート ○★豚肩ロース切身80g／5枚 ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★業務用薄力小麦粉／1kg ○★キャノーラ油／16.5kg A ○★ステーキソース シリピソ／1110g A ○★バターソース／505g A ○水	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.豚肉は塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。	2.フライパンに油を熱し、1の豚肉を入れ両面に焼き色をつける。 3.天板にクッキングシートをしき、2の豚肉を並べ、オーブンで焼く。 4.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	5.器に3の豚肉を盛り付け、4のバターシャリアピンソース（15cc）をかける。 ※豚肉は食べやすい大きさにカットして提供してください。
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ（レッド玉ねぎ） ○パプリカ（赤）	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月9日(日)

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

作業工程表

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

デミソースとんかつ／ワッフル

【食材原価：162.39円】 【エネルギー：620kcal, たんぱく質：18.8g, 脂質：17.3g, 食塩相当量：1.5g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○デミソースとんかつ／ワッフル

26795	○★ローストンカツ／100g×10枚	100		1000		1000	1枚			75℃	1分		
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	10		100		100	揚げ油						
29080	○★新デミグラスソースストレート／1kg	32		320	305cc	320				75℃	1分		
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.1		1		1							

【食材原価：116.39円】 【エネルギー：296kcal, たんぱく質：13.1g, 脂質：16.5g, 食塩相当量：1.5g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g ○■無洗米シルバー	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○デミソースとんかつ／ワッフル ○★ローストンカツ／100g×10枚 ○★キャノーラ油／16.5kg ○★新デミグラスソースストレート／1kg ○★パセリ(チップ)／50g	1.デミグラスソースは袋ごと沸騰湯で加熱する。 2.トンカツは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。		3.器に2のトンカツを盛り付け、デミグラスソース(30cc)をかけ、パセリ粉をふる。 ※トンカツは食べやすい大きさにカットして提供してください。
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ) ○パプリカ(赤)	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月10日(月)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

チキンの香草焼き／ワツブレート

【食材原価：196.43円】 【エネルギー：745kcal, たんぱく質：33.1g, 脂質：25.9g, 食塩相当量：3.9g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木
○ピラフ／ワツブレート	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
28860	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	20		200		200							
41135	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500g	7		70		70							
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油						
29050	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g	6		60		60							
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.02		0.2		0.2							

【食材原価：51.72円】 【エネルギー：365kcal, たんぱく質：7.3g, 脂質：3.0g, 食塩相当量：1.5g】

○チキンの香草焼き／ワツブレート

40406	○★鶏モモ切身140g／5枚	140		1400		1400	1枚	*	75°C	1分			
991	○★食塩(特製いそしお)／1kg	0.8		8		8	鶏肉下味用	*					
22946	○★ブラックペッパーあらびき／100g	0.5		5		5	鶏肉下味用	*					
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	6		60		60	付け粉	*					
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1		10		10	焼き油	*					
6155	○★香味野菜焼きミックス／1kg	10		100		100							
765	○★生パン粉(荒目)／1kg	5		50		50							
29139	○★アルオリバ EXバーゲンオリーブオイル／1L(915g)	1		10		10							

【食材原価：130.21円】 【エネルギー：376kcal, たんぱく質：25.6g, 脂質：22.9g, 食塩相当量：2.4g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ2

○グリンカール	5		50		53.2	ザク切り	*						
○レタス	10		100		102.04	ザク切り	*						
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2		20		21.74	スライス 薄め	*						
○パプリカ(赤)	2		20		22.23	横スライス	*						

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ピラフ／ワツブレート ○■無洗米シルバー ○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍) ○★にんじん みじん切り(冷凍)／500g ○★キャノーラ油／16.5kg ○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g ○★パセリ(チップ)／50g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に 炊き上げて下さい。	1.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎ・人参を加えて炒める。 2.炊き上がったご飯にピラフの素・1の具を加えて混ぜ合わせる。	3.器に2のピラフを盛り、パセリ粉をふる。
	○チキンの香草焼き／ワツブレート ○★鶏モモ切身140g／5枚 ○★食塩(特製いそしお)／1kg ○★ブラックペッパーあらびき／100g ○★業務用薄力小麦粉／1kg ○★キャノーラ油／16.5kg ○★生パン粉(荒目)／1kg ○★アルオリバ EXバーゲンオリーブオイル／1L(915g)	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温める。 1.鶏肉は3~4ヶ所に筋切りをし、塩・コショウ 一で下味をつけ、小麦粉をまぶす。 2.Aを混ぜ合わせる。	3.フライパンに油を熱し、3の鶏肉の両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の鶏肉を並べ、2のパン粉ミックスをのせ、オーブンで焼く。	5.器に4の鶏肉を盛り付ける。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
A	○★香味野菜焼きミックス／1kg			
A	○★生パン粉(荒目)／1kg			
A	○★アルオリバ EXバーゲンオリーブオイル／1L(915g)			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ) ○パプリカ(赤)	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月11日(火)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

チキンソテートマトソースバジルタルタル／ワッフルレート

【食材原価：189.78円】 【エネルギー：737kcal, たんぱく質：30.4g, 脂質：28.9g, 食塩相当量：2.3g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木
○ターメリックライス／90													
2964	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
991	▲○★ターメリックパウダー／220g	0.2		2		2							
24243	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.4		4		4							
	○★クノールチキンコンソメ／1kg	0.4		4		4							
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2							
23686	○★無塩バター／450g	1.5		15		15							
28176	○★パセリ（チップ）／50g	0.1		1		1							

【食材原価：35.66円】 【エネルギー：333kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：2.0g, 食塩相当量：0.5g】

○キソテートマトリースパジルタル／ワッフルレート

40406	○★鶏モモ切身140g／5枚	140		1400		1400	1枚	*	75°C	1分			
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.8		8		8	1枚						
	○■ホワイトペッパー／210g	0.03		0.3		0.3	鶏肉下味用						
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	6		60		60	付け粉						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1		10		10	焼き油						
27527	○★KS/パスタソース（トト）／1kg	32		320	305cc	320							
25094	○★具沢山ソース タルタル／500g	12		120		120							
41778	○★SMY エノベーゼソース（パジルリース）／300g	3		30	29cc	30							

【食材原価：139.62円】 【エネルギー：400kcal, たんぱく質：24.7g, 脂質：26.9g, 食塩相当量：1.8g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤ハーブ2

○グリンカール	5		50		53.2	ザク切り	*						
○レタス	10		100		102.04	ザク切り	*						
○赤玉ねぎ（レッド玉ねぎ）	2		20		21.74	スライス 薄め	*						
○パプリカ（赤）	2		20		22.23	横スライス	*						

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ターメリックライス／90 ○■無洗米シルバー ▲○★ターメリックパウダー／220g ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○★クノールチキンコンソメ／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★無塩バター／450g ○★パセリ（チップ）／50g	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。		1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、パセリ粉をふる。
	○キソテートマトリースパジルタル／ワッフルレート ○★鶏モモ切身140g／5枚 ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★業務用薄力小麦粉／1kg ○★キャノーラ油／16.5kg ○★KS/パスタソース（トト）／1kg ○★具沢山ソース タルタル／500g ○★SMY エノベーゼソース（パジルリース）／300g	※鶏肉・ジェノベーゼソースは冷蔵庫で解凍する。 1.鶏肉は3～4ヶ所にスジ切りをし、塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。 2.トマトソースは袋ごと沸騰湯で温める。 3.Aを混ぜ合わせる。	4.フライパンに油を熱し、1の鶏肉を入れ両面に焼き色をつける。 5.天板にクッキングシートをしき、4の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。	6.器に5の鶏肉を盛り付け、3のトマトソース（30cc）をかけ、3のバジルタルタソースをのせる。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
A	○★具沢山ソース タルタル／500g ○★SMY エノベーゼソース（パジルリース）／300g			
A	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤ハーブ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ（レッド玉ねぎ） ○パプリカ（赤）	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月12日(水)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

チキンソテー明太クリームソース／ワッフルレート

【食材原価：189.91円】 【エネルギー：670kcal, たんぱく質：31.1g, 脂質：25.0g, 食塩相当量：2.1g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木
○ターメリックライス／コメ90	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
2964	▲○★ターメリックパウダー／220g	0.2		2		2							
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.4		4		4							
24243	○★クノールチキンコンソメ／1kg	0.4		4		4							
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2							
23686	○★無塩バター／450g	1.5		15		15							

【食材原価：34.94円】 【エネルギー：333kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：2.0g, 食塩相当量：0.5g】

○チキンソテー明太クリームソース／ワッフルレート

40406	○★鶏モモ切身140g／5枚	140		1400		1400	1枚	*	75°C	1分			
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.8		8		8	鶏肉下味用	*					
	○■ホワイトペッパー／210g	0.03		0.3		0.3	鶏肉下味用	*					
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1		10		10	焼き油	*					
1108	○★ホワイトソース／1号缶(2.9kg)	20		200		200	ソース用	75°C	1分				
	○■牛乳	15		150		150	ソース用	*					
24512	○★辛子明太子（ばらこ）／500g	6		60		60	ソース用						
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.1		1		1							

【食材原価：140.47円】 【エネルギー：333kcal, たんぱく質：25.4g, 脂質：23.0g, 食塩相当量：1.6g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ2

○グリンカール	5		50		53.2	ザク切り	*						
○レタス	10		100		102.04	ザク切り	*						
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2		20		21.74	スライス 薄め	*						
○パプリカ(赤)	2		20		22.23	横スライス	*						

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ターメリックライス／コメ90 ○■無洗米シルバー ▲○★ターメリックパウダー／220g ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○★クノールチキンコンソメ／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★無塩バター／450g	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。		2.器にターメリックライスを盛り付ける。
	○チキンソテー明太クリームソース／ワッフルレート ○★鶏モモ切身140g／5枚 ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★キャノーラ油／16.5kg ○★ホワイトソース／1号缶(2.9kg)	※鶏肉・明太子は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.鶏肉は3~4ヶ所にスジ切りをし、塩・コショウで下味をつける。	2.フライパンに油を熱し、1の鶏肉を入れ、両面に焼き色をつける。 3.天板にクッキングシートをしき、2の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。 4.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	5.器に3の鶏肉を盛り付け、4のソース(30cc)をかけ、パセリ粉をふる。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供してください。
A	○■牛乳 A ○★辛子明太子（ばらこ）／500g ○★パセリ(チップ)／50g			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ) ○パプリカ(赤)	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月13日(木)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

若鶏の生姜みそ焼き／ワソブレート

【食材原価：192.55円】 【エネルギー：687kcal, たんぱく質：30.2g, 脂質：24.0g, 食塩相当量：1.7g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木2
○ご飯／90g	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○若鶏の生姜みそ焼き／ワソブレート

40406	○★鶏モモ切身140g／5枚	140		1400		1400	1枚	*	75℃	1分			
27971	▲○★CookDo豚バラみそ用／1L(1200g)	25		250	208cc	250	鶏肉漬込み用						
25290	○★おろししょうが（無塩）／280g	3		30		30	鶏肉漬込み用						
	○根生姜	3		30		37.5	針生姜	*					

【食材原価：146.55円】 【エネルギー：363kcal, たんぱく質：24.5g, 脂質：23.2g, 食塩相当量：1.7g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ（レッド玉ねぎ）	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ（赤）	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ご飯／90g ○■無洗米シルバー	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○若鶏の生姜みそ焼き／ワソブレート ○★鶏モモ切身140g／5枚	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。	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。	2.器に3の鶏肉を盛り付け、2の生姜を飾る
A	▲○★CookDo豚バラみそ用／1L(1200g)			※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提 供して下さい。
A	○★おろししょうが（無塩）／280g ○根生姜	1.鶏肉は3~4ヶ所にスジ切りをし、Aに漬 け込み、冷蔵庫で保管する。 (目安時間：1時間) 2.生姜は消毒後、よく洗い、水気を切る。	※鶏肉は焦げやすいので、注意して下さい。	
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ（レッド玉ねぎ） ○パプリカ（赤）	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸 して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後 よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎ と混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月14日(金)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

揚げ鶏のパンバンジーソース／ワソフレート

【食材原価：208.98円】 【エネルギー：856kcal, たんぱく質：31.9g, 脂質：38.4g, 食塩相当量：4.4g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○揚げ鶏のパンバンジーソース／ワソフレート

40406	○★鶏モモ切身140g／5枚	140		1400		1400	1枚	*	75℃	1分			
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.8		8		8	鶏肉下味用						
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2	鶏肉下味用						
17869	○★片栗粉（北海道産）／1kg	7		70		70	付け片栗粉						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	14		140		140	揚げ油						
2975	○★棒々鶏ソース／1.2kg	24		240	206cc	240							
	○長ねぎ	3		30		31.58	白髪ねぎ	*					
	○きゅうり／(東北・大阪・中四国以外不揃)	3		30		30.62	細切り	*					

【食材原価：135.83円】 【エネルギー：471kcal, たんぱく質：25.0g, 脂質：34.7g, 食塩相当量：3.1g】

○梅しらすボテサラ／(付)ワソフレート

25343	○★ポテトサラダ(ラサダ プレード ポテト)／1kg	50		500		500							
27119	○★梅美(梅しらす)／360g	5		50		50							

○グリンカール

		3		30		31.92	ちぎる						
--	--	---	--	----	--	-------	-----	--	--	--	--	--	--

【食材原価：41.65円】 【エネルギー：65kcal, たんぱく質：1.4g, 脂質：2.9g, 食塩相当量：1.3g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g ○■無洗米シルバー	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○揚げ鶏のパンバンジーソース／ワソフレート ○★鶏モモ切身140g／5枚	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。		3.1の鶏肉を油で揚げ、よく油を切る。 4.器に3の鶏肉を盛り付け、パンバンジーソース(20cc)をかけ、2のねぎミックスを飾る。
	○★食塩（特製いそしお）／1kg ○■ホワイトペッパー／210g	1.鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。		
	○★片栗粉（北海道産）／1kg ○★キャノーラ油／16.5kg ○★棒々鶏ソース／1.2kg ○長ねぎ ○きゅうり／(東北・大阪・中四国以外不揃)	2.長ねぎ・きゅうりは消毒後、よく洗い水気を切る。更に長ねぎは水に浸して辛味を抜き、水気を切り、きゅうりと混ぜ合わせる		※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
	○梅しらすボテサラ／(付)ワソフレート ○★ポテトサラダ(ラサダ プレード ポテト)／1kg ○★梅美(梅しらす)／360g ○グリンカール	1.グリンカールは消毒後、よく洗い、水気を切る。	2.ポテトサラダ・梅美を混ぜ合わせる。	3.器に1のグリンカールをしき、2のポテトサラダを盛り付ける。



2021年5月15日(土)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

鶏竜田黒酢あん／ワソフレート

【食材原価：188.01円】 【エネルギー：886kcal, たんぱく質：27.6g, 脂質：34.2g, 食塩相当量：3.0g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)			仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和
○ご飯／90g	○■無洗米シルバー	90	900	900	900	900	炊き上がり重量 約200g						

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○鶏竜田黒酢あん／ワソフレート

24596	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g) / 1kg	120		1200		1200	4ヶ	*	75°C	1分			
27567	○★清酒風料理酒 / 1.8L (1836g)	2		20	18cc	20	鶏肉下味用						
996	○★徳用醤油 / 1.8L (2106g)	2.5		25	21cc	25	鶏肉下味用						
17701	○★味の素 S / 1kg	0.1		1		1	鶏肉下味用						
18141	○★オルコック味付け粉 油通し用 / 1kg	12.5		125		125	衣用						
	○水	12.5		125		125	衣用						
20531	○★キャノーラ油 / 16.5kg	0.2		2		2	衣用						
17869	○★片栗粉 (北海道産) / 1kg	10		100		100	付け片栗粉						
20531	○★キャノーラ油 / 16.5kg	12		120		120	揚げ油		75°C	1分			
29012	○SBIポテト乱切 / 1kg	40		400		400							
20531	○★キャノーラ油 / 16.5kg	4		40		40	揚げ油						
	○人参	15		150		154.64	乱切り 小さめ		75°C	1分			
996	○★徳用醤油 / 1.8L (2106g)	13		130	112cc	130							
26774	○★黒酢 / 500ml (515g)	21.5		215	210cc	215							
	○■上白糖	9		90	140cc	90							
	○水	14		140	140cc	140							
17869	○★片栗粉 (北海道産) / 1kg	2		20		20	水溶き片栗粉						
22575	○★調合胡麻油 / 1500g	0.1		1		1							

【食材原価：142.01円】 【エネルギー：562kcal, たんぱく質：21.9g, 脂質：33.4g, 食塩相当量：3.0g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り	*		
○レタス	10	100	102.04	ザク切り	*		
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め	*		
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス	*		

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー	てください。		
	○鶏竜田黒酢あん／ワソフレート	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。	5.凍ったままのジャガイモは油で素揚げし、よく油を切る。	8.器に7の鶏竜田黒酢あんを盛り付ける。
A	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g) / 1kg	1.鶏肉はAで下味を付ける。	6.1の鶏肉に3の衣をつけ、油で揚げ、よく油を切る	
A	○★清酒風料理酒 / 1.8L (1836g)	2.人参は沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を	7.鍋に油を熱し、4を加えてひと煮立ちさせ、6の鶏肉	
A	○★徳用醤油 / 1.8L (2106g)	切る。	2の人参・5のジャガイモを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。	
B	○★味の素 S / 1kg	3.Bを混ぜ合わせ		
B	○水	4.Cを混ぜ合わせる。	※なるべく提供直前に混ぜ合わせましょう。	
B	○★キャノーラ油 / 16.5kg			
	○★片栗粉 (北海道産) / 1kg			
	○★キャノーラ油 / 16.5kg			
	○SBIポテト乱切 / 1kg			
	○★キャノーラ油 / 16.5kg			
	○人参			
C	○★徳用醤油 / 1.8L (2106g)			
C	○★黒酢 / 500ml (515g)			
C	○■上白糖			
C	○水			
	○★片栗粉 (北海道産) / 1kg			
	○★調合胡麻油 / 1500g			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリンカール	2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○レタス	よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎ		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	と混ぜ合わせる。		
	○パプリカ(赤)			





2021年5月16日(日)

作業工程表

営業店：カインズ・工場・キャナル

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ケイジャン唐揚げ／ワッフル

【食材原価：211.06円】 【エネルギー：895kcal, たんぱく質：35.6g, 脂質：41.5g, 食塩相当量：4.9g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木
○ピラフ／ワッフル	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
28860	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	20		200		200							
41135	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500g	7		70		70							
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油						
29050	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g	6		60		60							
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.02		0.2		0.2							

【食材原価：51.72円】 【エネルギー：365kcal, たんぱく質：7.3g, 脂質：3.0g, 食塩相当量：1.5g】

○ケイジャン唐揚げ／ワッフル

24596	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g)／1kg	150		1500		1500	5ヶ	*	75°C	1分			
991	○★食塩 (特製いそしお)／1kg	1		10		10	鶏肉下味用						
	○■ホワイトペッパー／210g	0.04		0.4		0.4	鶏肉下味用						
25290	○★おろししょうが (無塩)／280g	0.6		6		6	鶏肉下味用						
25288	○★おろしにんにく (無塩)／290g	0.4		4		4	鶏肉下味用						
29187	○★ジャンバラヤの素(粉末)／300g	8		80		80	鶏肉下味用						
	○■セーフティーたまご／10個	20		200		238.1	割りほぐす	*					
17869	○★片栗粉 (北海道産)／1kg	8		80		80	付け粉						
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	3		30		30	付け粉						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	15		150		150	揚げ油						

【食材原価：144.84円】 【エネルギー：526kcal, たんぱく質：28.1g, 脂質：38.5g, 食塩相当量：3.4g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り	*								
○レタス	10	100	102.04	ザク切り	*								
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め	*								
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス	*								

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ピラフ／ワッフル ○■無洗米シルバー ○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍) ○★にんじん みじん切り(冷凍)／500g ○★キャノーラ油／16.5kg ○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g ○★パセリ(チップ)／50g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に 炊き上げて下さい。	1.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎ・人参を加えて炒める。 2.炊き上がったご飯にピラフの素・1の具を加えて混ぜ合わせる。	3.器に2のピラフを盛り、パセリ粉をふる。
A	○ケイジャン唐揚げ／ワッフル ○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g)／1kg ○★食塩 (特製いそしお)／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★おろししょうが (無塩)／280g ○★おろしにんにく (無塩)／290g ○★ジャンバラヤの素(粉末)／300g ○■セーフティーたまご／10個 ○★片栗粉 (北海道産)／1kg ○★業務用薄力小麦粉／1kg ○★キャノーラ油／16.5kg	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 1.鶏肉はAで下味をつけ、冷蔵庫で保管する (目安時間：1時間) 2.片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。 3.1の鶏肉に2をつける。	4.3の鶏肉を油で揚げ、よく油を切る。	5.器に4の唐揚げを盛り付ける。
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ) ○パプリカ(赤)	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



2021年5月17日(月)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

てりたまハンバーグ／ワッフル

【食材原価：182.37円】 【エネルギー：724kcal, たんぱく質：26.7g, 脂質：27.2g, 食塩相当量：2.6g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木2
○ご飯／90g	○■無洗米シルバー	90	900	900	900	炊き上がり重量 約200g							

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○てりたまハンバーグ／ワッフル

24379	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ	120		1200		1200	1ヶ			75℃	1分		
	○むき玉ねぎ／約1kg	20		200		200	スライス						
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1		10		10	炒め油						
20887	○★味名人照り焼きのたれ／1.8L (2322 g)	8		80	59cc	80				75℃	1分		
	○水	25		250		250							
17869	○★片栗粉（北海道産）／1kg	1		10		10	水溶き片栗粉						
	○■セーフティーたまご／10個	50		500		595.24	1ヶ	*		75℃	1分		
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1		10		10	卵焼き用						
18915	○★マヨネーズ／1kg	10		100		100							

【食材原価：136.37円】 【エネルギー：400kcal, たんぱく質：21.0g, 脂質：26.4g, 食塩相当量：2.6g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー			
	○てりたまハンバーグ／ワッフル	※オーブンは温めておく。	1.天板にクッキングシートをしき、凍ったままのハンバーグを並べ、オーブンで焼く。 2.フライパンに油を熱し、目玉焼きを作る。 3.別鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、Aを加えて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でうすいとろみをつける。	4.器に1のハンバーグを盛り、3のたれ(30cc)をかけ、2の目玉焼きをのせ、マヨネーズをかける。
A	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ			
A	○むき玉ねぎ／約1kg			
A	○★キャノーラ油／16.5kg			
A	○★味名人照り焼きのたれ／1.8L (2322 g)			
A	○水			
A	○★片栗粉（北海道産）／1kg			
A	○■セーフティーたまご／10個			
A	○★キャノーラ油／16.5kg			
A	○★マヨネーズ／1kg			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリンカール			
	○レタス			
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)			
	○パプリカ(赤)			



2021年5月18日(火)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ハンバーグ 青じそ梅しらすおろし／ワッフルート

【食材原価：180.52円】 【エネルギー：559kcal, たんぱく質：20.3g, 脂質：13.0g, 食塩相当量：2.9g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○ハンバーグ青じそ梅しらすおろし／ワッフルート

24379	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ	120		1200		1200	1ヶ			75℃	1分		
22551	○★大根おろし／500g	30		300		300		*					
27119	○★梅美(梅しらす)／360g	3		30		30							
	○大葉	1		10		10	1枚	*					
28868	○★ノオイルド レッシング だし香る青じそ／1L1110g	17		170	153cc	170							

【食材原価：134.52円】 【エネルギー：235kcal, たんぱく質：14.6g, 脂質：12.2g, 食塩相当量：2.9g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ'2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り									
○レタス	10	100	102.04	ザク切り									
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め									
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス									

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理		調理指示
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー			
	○ハンバーグ青じそ梅しらすおろし／ワッフルート	※大根おろしは冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。		3.天板にクッキングシートをしき、凍ったままのハンバーグを並べ、オーブンで焼く。
	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ			4.器に3のハンバーグを盛り、1の大葉・2の大根おろしをのせ、青じそドレッシング(15cc)をかける。
	○★大根おろし／500g			
	○★梅美(梅しらす)／360g	1.大葉は消毒後、よく洗い、水気を切る。		
	○大葉	2.大根おろしは軽く汁気を切り、梅しらすと混ぜ合わせる。		
	○★ノオイルド レッシング だし香る青じそ／1L1110g			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パフ'2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリンカール			
	○レタス	2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)			
	○パプリカ(赤)			



2021年5月19日(水)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ハンバーグカレーソース／ワッフル

【食材原価：158.26円】 【エネルギー：559kcal, たんぱく質：20.2g, 脂質：12.8g, 食塩相当量：1.9g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理					
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和

○ご飯／90g

○■無洗米シルバー	90	900	900	炊き上がり重量 約200g									
-----------	----	-----	-----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【食材原価：31.50円】 【エネルギー：320kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：0.8g, 食塩相当量：0.0g】

○ハンバーグカレーソース／ワッフル

24379	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ	120		1200		1200	1ヶ			75℃	1分		
28860	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	10		100		100							
	○水	25		250		250	ソース用						
24470	○★CookDo カリー醤／1L(1130g)	6		60	53cc	60	ソース用			75℃	1分		
18800	○★トマトケチャップ／1kg チューブ	4		40		40	ソース用						
	○■上白糖	0.8		8		8	ソース用						
17869	○★片栗粉(北海道産)／1kg	0.8		8		8	水溶き片栗粉						
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.1		1		1							

【食材原価：112.26円】 【エネルギー：235kcal, たんぱく質：14.5g, 脂質：12.0g, 食塩相当量：1.9g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2

○グリンカール	5	50	53.2	ザク切り		*							
○レタス	10	100	102.04	ザク切り		*							
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	20	21.74	スライス 薄め		*							
○パプリカ(赤)	2	20	22.23	横スライス		*							

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照してください。		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー			
	○ハンバーグカレーソース／ワッフル	※オーブンは温めておく。		3.器に1のハンバーグを盛り、2のカレーソース(30cc)をかけ、パセリ粉をふる。
	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ			
	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)			
	○水			
A	○★CookDo カリー醤／1L(1130g)			
A	○★トマトケチャップ／1kg チューブ			
A	○■上白糖			
	○★片栗粉(北海道産)／1kg			
	○★パセリ(チップ)／50g			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤バブ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。	3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
	○グリンカール			
	○レタス			
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)			
	○パプリカ(赤)			



2021年5月20日(木)

作業工程表

営業店：オフス・工場・キャバパス

物流センター：フェア用

納入種別：提案メニュー

食事区分：昼食

ハンバーグビスクソース／ワソフレート

【食材原価：174.85円】 【エネルギー：588kcal, たんぱく質：20.3g, 脂質：16.7g, 食塩相当量：2.5g】

商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10人分)		仕込み指示	HACCP重要管理						
		分量g	分量目安	仕込み量g	分量目安		卵	解	生	温度	時間	和	木
○ターメリックライス／コメ90	○■無洗米シルバー	90		900		900	炊き上がり重量 約200g						
2964	▲○★ターメリックパウダー／220g	0.2		2		2							
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.4		4		4							
24243	○★クノールチキンコンソメ／1kg	0.4		4		4							
	○■ホワイトペッパー／210g	0.02		0.2		0.2							
23686	○★無塩バター／450g	1.5		15		15							

【食材原価：34.94円】 【エネルギー：333kcal, たんぱく質：5.5g, 脂質：2.0g, 食塩相当量：0.5g】

○ハンバーグビスクソース／ワソフレート

24379	○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ	120		1200		1200	1ヶ			75℃	1分		
26102	○★クリーミービスクソース／535g	20		200		200				75℃	1分		
1108	○★ホワイトソース／1号缶(2.9kg)	5		50		50							
	○水	8		80		80							
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.1		1		1							

【食材原価：125.41円】 【エネルギー：251kcal, たんぱく質：14.6g, 脂質：14.7g, 食塩相当量：2.0g】

○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パブ2

○グリンカール	5		50		53.2	ザク切り		*					
○レタス	10		100		102.04	ザク切り		*					
○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2		20		21.74	スライス 薄め		*					
○パプリカ(赤)	2		20		22.23	横スライス		*					

【食材原価：14.50円】 【エネルギー：4kcal, たんぱく質：0.2g, 脂質：0.0g, 食塩相当量：0.0g】

ホールディングタイム2時間と4時間の欄は、調理前に各営業店で記入お願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ターメリックライス／コメ90 ○■無洗米シルバー ▲○★ターメリックパウダー／220g ○★食塩（特製いそしお）／1kg ○★クノールチキンコンソメ／1kg ○■ホワイトペッパー／210g ○★無塩バター／450g	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。		2.器にターメリックライスを盛り付ける。
	○ハンバーグビスクソース／ワソフレート ○★グリルドハンバーグ120g／10ヶ ○★クリーミービスクソース／535g ○★ホワイトソース／1号缶(2.9kg)	※オーブンは温めておく。	1.天板にクッキングシートをしき、凍ったままのハンバーグを並べ、オーブンで焼く。 2.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	3.器に1のハンバーグを盛り付け、2のソース(20cc)をかけ、パセリ粉をふる。
A	○水 ○★パセリ(チップ)／50g			
	○カールミックス／(付)5レタス10紫タ2赤パブ2 ○グリンカール ○レタス ○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ) ○パプリカ(赤)	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。



15905

牛肉のキムチ炒め／ワソフ レト2022

献立原価 272.48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	726	レチノール当量(μg)	0	146
たんぱく質(g)	0.0	20.3	ビタミンB1(mg)	0.00	0.20
脂質(g)	0.0	33.5	ビタミンB2(mg)	0.00	0.16
炭水化物(g)	0.0	87.1	ビタミンC(mg)	0	10
カルシウム(mg)	0	46	食物繊維総量(g)	0.0	5.1
鉄(mg)	0.0	2.8	食塩相当量(g)	0.0	3.0



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>麦ごはん／90g・ソルト				28.08
6220	○■無洗米シルバー	72	22.32	
22039	○★押麦／800g	18	5.76	
<主菜>牛肉のキムチ炒め／ワソフ レト				184.23
28535	○○SBI徳用牛小間／500g	80	128	
5813	○むき玉ねぎ／約1kg	40	10.8	くし切り
41002	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	7	4.13	
24569	○★黒木耳(3級)／500g	0.7	2.93	
24841	○白菜キムチ	15	20.1	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
26949 A	○★Dキムチだれ／1L(1150g)	15	14.55	
27679 A	○★めんつゆ／1L(1180g)	3	0.93	
27567 A	○★清酒風料理酒／1.8L (1836g)	3	0.9	
61	○万能ねぎ	0.5	1.05	小口切り
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パブ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>春雨サラダ／(付)ワソフ レト				44.76
841	○★春雨中華サラダ 1kg	40	33.2	
25949	○きゅうり／(東北・大阪・中四国以外不揃)	5	3.06	せん切り
42173	○★ロースハム／500g (29±2枚) 1枚17g	5	8.5	せん切り

下処理	調理指示	盛付指示
麦ごはん／90g・ソルト ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 ※白米は通常の水加減にして下さい。米は分量の倍の水を加え、白米と混ぜ合わせて炊き上げてください。米は洗う必要はありません。		1.器に炊き上がった麦ごはんを盛り付ける。 (一人分炊き上がり分量：約170g)
牛肉のキムチ炒め／ワソフ レト ※牛肉は冷蔵庫で解凍する。 1.きくらげは水で戻し、沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。 2.Aを混ぜ合わせる。 3.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る	4.牛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。 5.鍋に油を熱し、玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、1のきくらげ・3の牛肉を加え更に炒め、2で味付けする。 ※炒めた後、汁気が多く出る場合は、一度汁気を切ってから味付けして下さい。	6.器に4のキムチ炒めを盛り付け、3の万能ねぎを飾る。
カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
春雨サラダ／(付)ワソフ レト		

15905

牛肉のキムチ炒め／ワソフ®レト2022

※ハムは冷蔵庫で解凍する。

1.きゅうりは消毒後、よく洗い、塩もみをし
水で洗い、水気を強くしほる。

2.ハム・1のきゅうり・春雨中華サラダを混ぜ合わせる

3.器に2の春雨サラダを盛り付ける。

15906

若鶏のみぞ焼き／ワソフ レト2022

献立原価 260.15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	625	レチノール当量(μg)	0	80
たんぱく質(g)	0.0	29.0	ビタミンB1(mg)	0.00	0.26
脂質(g)	0.0	20.5	ビタミンB2(mg)	0.00	0.26
炭水化物(g)	0.0	80.2	ビタミンC(mg)	0	17
カルシウム(mg)	0	79	食物繊維総量(g)	0.0	2.9
鉄(mg)	0.0	2.5	食塩相当量(g)	0.0	2.9



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>お豆と雑穀ごはん/80g				39.44
6220	○■無洗米シルバー	80	24.8	
16926	○★お豆と雑穀ごはんの素/300g	8	14.64	
<主菜>若鶏のみぞ焼き／ワソフ レト				154.79
24599	○★鶏モモ切身120g/5枚	120	135.6	1枚
26950	○★豚みそ/1kg	25	18.5	
24389	○★まぶししりごま白/150g	0.5	0.69	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パプ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>きゅうりの塩昆布和え／(付)ワソフ レト2022				50.51
25949	○きゅうり／(東北・大阪・中四国以外不揃)	60	36.73	乱切り
991 A	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.5	0.07	
40955 A	○★国産塩ふき昆布/160g	3	12.54	
24387	○★いりごま(白)/160g	1	1.17	
下処理	調理指示	盛付指示		
お豆と雑穀ごはん/80g ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、お豆と雑穀ごはんの素を混ぜ合わせ炊き上げる。			1.器にお豆と雑穀ごはんを盛り付ける。	
若鶏のみぞ焼き／ワソフ レト ※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。	2.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。 ※鶏肉は焦げやすいので、注意して下さい。		3.器に2の鶏肉を盛り付け、白ごまをふる。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。	
カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パプ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。			3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
きゅうりの塩昆布和え／(付)ワソフ レト2022 1.きゅうりは消毒後、よく洗い、塩もみをし水で洗い、水気を強くしほる。	2.1のきゅうりをAで和える。		3.器に2の和え物を盛り、白ごまをふる。	

15907

てりたまハンバーグ／ワッフルレト2022

献立原価 222.09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	700	レチノール当量(μg)	0	106
たんぱく質(g)	0.0	27.5	ビタミンB1(mg)	0.00	0.52
脂質(g)	0.0	25.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.41
炭水化物(g)	0.0	86.9	ビタミンC(mg)	0	29
カルシウム(mg)	0	262	食物繊維総量(g)	0.0	4.0
鉄(mg)	0.0	3.1	食塩相当量(g)	0.0	2.8



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>お豆と雑穀ごはん／80g				39.44
6220	○■無洗米シルバー	80	24.8	
16926	○★お豆と雑穀ごはんの素／300g	8	14.64	
<主菜>てりたまハンバーグ／ワッフルレト2022				138.7
24379	○★グリラードハンバーグ120g／10ヶ	120	105.6	1ヶ
20887	A ○★味名人照り焼きのたれ／1.8L(2322g)	8	4.4	
99999	A ○水	25		
17869	○★片栗粉（北海道産）／1kg	1	0.27	水溶き片栗粉
1729	○■セーフティ卵／10個	50	23.81	1ヶ
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1	0.42	卵焼き用
18915	○★マヨネーズ／1kg	10	4.2	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタス5紫玉ねぎ2赤パプリカ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>紫キャベツのマリネ／(付)ワッフルレト2022				28.54
11	○紫キャベツ(レッドキャベツ)	30	17	ザク切り
4	○大葉	1	8	1枚 粗みじん切り
26698	○★セロリ イタリアンドレッシング／1L(1030g)	6	3.54	

下処理	調理指示	盛付指示
お豆と雑穀ごはん／80g ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、お豆と雑穀ごはんの素を混ぜ合わせ炊き上げる。		1.器にお豆と雑穀ごはんを盛り付ける。
てりたまハンバーグ／ワッフルレト2022 ※オーブンは温めておく。	1.天板にクッキングシートをしき、凍ったままのハンバーグを並べ、オーブンで焼く。 2.フライパンに油を熱し、目玉焼きを作る。 3.別鍋にAを加えて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でうすいとろみをつける。	4.器に1のハンバーグを盛り、3のたれ(30cc)をかけ、2の目玉焼きをのせ、ディスペンサーでマヨネーズをかける。
カールミックス／(付)5レタス5紫玉ねぎ2赤パプリカ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
紫キャベツのマリネ／(付)ワッフルレト2022 1.紫キャベツ・大葉は消毒後、よく洗い、水気を切る。	2.1の紫キャベツ・大葉をイタリアンドレッシングで和える。	3.器に2のマリネを盛り付ける。

15908

チキンの香草焼き／ワソブレート2022

献立原価 270.17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	723	レチノール当量(μg)	0	155
たんぱく質(g)	0.0	28.9	ビタミンB1(mg)	0.00	0.23
脂質(g)	0.0	30.0	ビタミンB2(mg)	0.00	0.22
炭水化物(g)	0.0	83.2	ビタミンC(mg)	0	42
カルシウム(mg)	0	33	食物繊維総量(g)	0.0	1.8
鉄(mg)	0.0	1.7	食塩相当量(g)	0.0	2.9



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>ピラフ／ワソブレート				51.57
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
28860	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	20	7.8	
41135	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500 g	7	3.01	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
29050	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g	6	11.88	
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.02	0.14	
<主菜>チキンの香草焼き／ワソブレート120				144.05
24599	○★鶏モモ切身120g／5枚	120	135.6	1枚
991	○★食塩(特製いそしお)／1kg	0.2	0.03	鶏肉下味用
22946	○★ブラックペッパーあらびき／100 g	0.1	0.38	鶏肉下味用
6155 A	○★香味野菜焼きミックス／1kg	3	4.23	付け粉
763 A	○★ソフトパン粉／1kg	3	1.29	付け粉
20531 A	○★キャノーラ油／16.5kg	6	2.52	付け粉
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パブ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>カリフラワーとパプリカのマリネ／(付)ワソブレート2022				59.14
41600	○★スティックカリフラワー IQF／500g	40	18	
75	○パプリカ(赤)	10	16.67	乱切り
76	○パプリカ(黄)	10	16.67	乱切り
27284 A	○★エルドレッシングフレンチ白／1L 1060g	15	5.4	
29139 A	○★アルヘリバ EXパ-ズ ソリ-ブ オイル／1L(915g)	2	2.4	
下処理		調理指示	盛付指示	
ピラフ／ワソブレート ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に 炊き上げて下さい。		1.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎ・人参を加えて炒める。 2.炊き上がったご飯にピラフの素・1の具を加えて混ぜ合わせる。	3.器に2のピラフを盛り、パセリ粉をふる。	
チキンの香草焼き／ワソブレート120 ※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.鶏肉は3~4か所に筋切りをし、塩・ブラックペッパーで下味をつける。 2.Aを混ぜ合わせる。		3.天板にクッキングシートをしき、1の鶏肉を並べ、2をのせオーブンで焼く。	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して提供して下さい。	
カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。			3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
カリフラワーとパプリカのマリネ／(付)ワソブレート2 1.カリフラワーは凍ったまま沸騰湯で茹で、		4.1のカリフラワー・2のパプリカを3で和える。	5.器に4のマリネを盛り付ける。	

15908

チキンの香草焼き／ワソフ°レト2022

水で冷やし、水気を切り、軽くしぼる。
2.パプリカは消毒後、よく洗い、水気を切る
3.Aを混ぜ合わせる。

15909

ビーフカツからしソース/ワッフルート2022

献立原価 225.95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	667	レチノール当量(μg)	0	270
たんぱく質(g)	0.0	20.1	ビタミンB1(mg)	0.00	0.18
脂質(g)	0.0	18.8	ビタミンB2(mg)	0.00	0.16
炭水化物(g)	0.0	102.1	ビタミンC(mg)	0	12
カルシウム(mg)	0	82	食物繊維総量(g)	0.0	3.5
鉄(mg)	0.0	2.3	食塩相当量(g)	0.0	3.5



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>ピラフ/ワッフルート				51.57
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
28860	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	20	7.8	
41135	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500 g	7	3.01	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
29050	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g	6	11.88	
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.02	0.14	
<主菜>ビーフカツからしソース/ワッフルート2022				137.53
43071	○★N. ビーフカツ／約85g×30	85	130.05	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	8.5	3.57	揚げ油
1091 A	○★とんかつソース／レトルト用1.8L(2106g)	10	1.9	
27679 A	○★めんつゆ／1L(1180g)	1	0.31	
27206 A	○■上白糖	1.5	0.33	
99999 A	○水	5		
12265	○★粉からし／300g	0.8	0.68	溶きからし
24389	○★まぶしすりごま白／150g	0.5	0.69	
<付け合わせ>ほうれん草の白和え／(付)ワッフルート2022				21.44
41610	○★冷凍 ほうれん草 カットIQF／1 kg	30	14.4	
43	○人参	5	0.98	せん切り
40019	○木綿豆腐	20	4.2	
27679	○★めんつゆ／1L(1180g)	6	1.86	
<付け合わせ>カールミックス／(付)ワッフルート2022				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
下処理		調理指示	盛付指示	
ピラフ/ワッフルート		1.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎ・人参を加えて炒める。 2.炊き上がったご飯にピラフの素・1の具を加えて混ぜ合わせる。	3.器に2のピラフを盛り、パセリ粉をふる。	
ビーフカツからしソース/ワッフルート2022		1.ビーフカツは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。 2.鍋にAを入れ混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。 3.ボール等に溶きからしを入れておき、2をゆっくりかき混ぜながら加えて混ぜ合わせる。	4.器に1のビーフカツを盛り、3のソースをかけ、すりごまをふる。 ※ビーフカツは食べやすい大きさにカットして提供して下さい。	
ほうれん草の白和え／(付)ワッフルート2022		4.3の豆腐をくずし、1のほうれん草・2の人参・めんつゆを加え混ぜ合わせる。	5.器に4の和え物を盛り付ける。	
カールミックス／(付)ワッフルート2022			3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。				

15909

ビーフカツからしソース／ワソフ レト2022

2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後
よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎ
と混ぜ合わせる。

15910

旨辛牛焼肉／ワソフ レト2022

献立原価 282.83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	723	レチノール当量(μg)	0	97
たんぱく質(g)	0.0	22.3	ビタミンB1(mg)	0.00	0.26
脂質(g)	0.0	30.4	ビタミンB2(mg)	0.00	0.21
炭水化物(g)	0.0	92.2	ビタミンC(mg)	0	14
カルシウム(mg)	0	63	食物繊維総量(g)	0.0	4.5
鉄(mg)	0.0	2.8	食塩相当量(g)	0.0	3.3



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>黒米／90g				35.94
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	
20565	○★国産もち黒米／200g	3	8.04	
<主菜>旨辛牛焼肉／ワソフ レト2022				164.49
28535	○◎SBI徳用牛小間／500g	80	128	
25638	○もやし	50	10	
5813	○むき玉ねぎ／約1kg	20	5.4	くし切り
41002	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	5	2.95	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
26081 A	○★焼肉のたれ／1L (1160g)	25	11.75	
24977 A	○★にんにく辛味噌／500g	4	5.48	
1195 A	○■ホワイトペッパー／210g	0.02	0.07	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤バブ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>長芋とおくらの和え物／(付)ワソフ レト2022				66.99
27653	○★長芋ダイスカット／500g	30	42	
29929	○★そのまま使えるきざみオクラ／500g	30	20.4	
27679 A	○★めんつゆ／1L(1180g)	5	1.55	
41298 A	○★ほん酢(しょうゆ)／1L(1130g)	8	3.04	
下処理		調理指示	盛付指示	
黒米／90g ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照して下さい。			1.器に黒米を盛り付ける。 ※好みでごま塩をふりかけて提供して下さい。	
旨辛牛焼肉／ワソフ レト2022 ※牛肉は冷蔵庫で解凍する。		1.牛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。 2.鍋に油を熱し、もやし・玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、更に1の牛肉を加えてさっと炒め、Aで味付ける。	3.器に2の焼き肉を盛り付ける。	
カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤バブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。			3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
長芋とおくらの和え物／(付)ワソフ レト2022 ※長芋・オクラは冷蔵庫で解凍する。		1.長芋・オクラはAで和える。	2.器に1の和え物を盛り付ける。	

15911

豚ねぎ塩／ワソブレート2022

献立原価 211.69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	601	レチノール当量(μg)	0	20
たんぱく質(g)	0.0	23.2	ビタミンB1(mg)	0.00	0.69
脂質(g)	0.0	17.5	ビタミンB2(mg)	0.00	0.26
炭水化物(g)	0.0	84.3	ビタミンC(mg)	0	18
カルシウム(mg)	0	41	食物繊維総量(g)	0.0	4.0
鉄(mg)	0.0	1.7	食塩相当量(g)	0.0	2.4



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>お豆と雑穀ごはん/80g			39.44	
6220	○■無洗米シルバー	80	24.8	
16926	○★お豆と雑穀ごはんの素/300g	8	14.64	
<主菜>豚ねぎ塩／ワソブレート2022			105.24	
24584	○★豚小間/500g	80	80	
5813	○むき玉ねぎ/約1kg	30	8.1	くし切り
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	2	0.84	炒め油
25612	○★塩炒めソース/500ml(575g)	6	3.54	
22575	○★調合胡麻油/1500g	0.3	0.23	
39	○長ねぎ	15	10.42	さらし葱
61	○万能ねぎ	1	2.11	小口切り
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤バブ2			15.41	
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>きのことれんこんのソテー／(付)ワソブレート2022			51.6	
24839	○★水煮れんこん薄切りちらし/1kg	40	25.6	
29154	○○SBIえりんぎカット(冷凍)/500g	10	8.2	
29155	○○SBIミニカットまいたけ/(冷凍)500g	10	11.8	
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	1	0.42	炒め油
41730	○★どんぶりのたれ甘口タイプ/2270g(1.8L)	12	4.8	
22575	○★調合胡麻油/1500g	1	0.78	

下処理	調理指示	盛付指示
お豆と雑穀ごはん/80g ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、お豆と雑穀ごはんの素を混ぜ合わせ炊き上げる。		1.器にお豆と雑穀ごはんを盛り付ける。
豚ねぎ塩／ワソブレート2022 ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。	3.豚肉は沸騰湯で湯がき、アグを洗い流し、水気を切る 4.鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、3の豚肉を炒め、塩炒めソースで味付けし、仕上げにごま油を加えてひと混ぜする。	5.器に4の豚ねぎ塩を盛り付け、2のねぎミックスを飾る。
カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤バブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味を抜き、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
きのことれんこんのソテー／(付)ワソブレート2022 1.れんこんは沸騰湯で茹で、湯切りする。	2.鍋に油を熱し、凍ったままのエリンギ・まいたけ・1のれんこんを炒め、どんぶりのたれで味付けし、仕上げに胡麻油を加え混ぜ合わせる。	3.器に2のソテーを盛り付ける。

15912

豚肉の黒胡椒炒め／ワッフルレト2022

献立原価 203.65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	571	レチノール当量(μg)	0	211
たんぱく質(g)	0.0	24.2	ビタミンB1(mg)	0.00	0.69
脂質(g)	0.0	16.2	ビタミンB2(mg)	0.00	0.27
炭水化物(g)	0.0	78.1	ビタミンC(mg)	0	12
カルシウム(mg)	0	70	食物繊維総量(g)	0.0	3.5
鉄(mg)	0.0	1.8	食塩相当量(g)	0.0	2.3



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>お豆と雑穀ごはん／80g			39.44	
6220	○■無洗米シルバー	80	24.8	
16926	○★お豆と雑穀ごはんの素／300g	8	14.64	
<主菜>豚肉の黒胡椒炒め／ワッフルレト2022			106.09	
24584	○★豚小間／500g	80	80	
5813	○むき玉ねぎ／約1kg	30	8.1	くし切り
41002	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	10	5.9	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
26947	○★黒胡椒だれ／1L(1190g)	15	11.25	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パプ2			15.41	
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>いんげんとしらすの和え物／(付)ワッフルレト2022			42.71	
26268	○★いんげんカット(冷凍)／500g	40	21.6	
43	○人参	10	1.96	せん切り
24328	○★しらす干し／100g	5	16.6	から煎り
25612 A	○★塩炒めソース／500ml(575g)	3	1.77	
22575 A	○★調合胡麻油／1500g	1	0.78	

下処理	調理指示	盛付指示
お豆と雑穀ごはん／80g ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、お豆と雑穀ごはんの素を混ぜ合わせ炊き上げる。		1.器にお豆と雑穀ごはんを盛り付ける。
豚肉の黒胡椒炒め／ワッフルレト2022 ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。	1.豚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。 2.鍋に油を熱し、玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、1の豚肉を加えてさっと炒め、黒胡椒だれで味付けをする。	3.器に3の炒め物を盛り付ける。
カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パプ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
いんげんとしらすの和え物／(付)ワッフルレト2022 ※しらすは冷蔵庫で解凍する。 1.いんげんは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切り、軽くしぼる。 2.人参は沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。 3.しらすは熱湯をかけ、水で冷やし、水気をしぼる。	4.フライパンを熱し、3のしらすをから煎りする。 5.1のいんげん・2の人参・4のしらすをAで和える。	6.器に5の和え物を盛り付ける。

15913

ヤンニヨムチキン／ワッフルレト2022

献立原価 296.23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	1358	レチノール当量(μg)	0	72
たんぱく質(g)	0.0	35.6	ビタミンB1(mg)	0.00	0.40
脂質(g)	0.0	39.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.29
炭水化物(g)	0.0	211.5	ビタミンC(mg)	0	28
カルシウム(mg)	0	69	食物繊維総量(g)	0.0	5.2
鉄(mg)	0.0	3.5	食塩相当量(g)	0.0	3.4



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>麦ごはん／90g・ソルト			28.08	
6220	○■無洗米シルバー	72	22.32	
22039	○★押麦／800g	18	5.76	
<主菜>ヤンニヨムチキン／ワッフルレト			199.06	
6220	○■無洗米シルバー	100	31	炊き上がり重量 約220g
24596	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g) / 1kg	120	122.4	4ヶ
996 A	○★徳用醤油／1.8L(2106g)	6	1.44	鶏肉下味用
27567 A	○★清酒風料理酒／1.8L (1836g)	6	1.8	鶏肉下味用
25288 A	○★おろしにんにく(無塩)／290g	2	2.5	鶏肉下味用
25290 A	○★おろししょうが(無塩)／280g	2	3.5	鶏肉下味用
1729 A	○■セーフティ卵／10個	5	2.38	割りほぐす
99999 A	○水	18		鶏肉下味用
17869	○★片栗粉 (北海道産)／1kg	25	6.75	付け片栗粉
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	15	3.45	付け粉
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	12	5.04	揚げ油
42275	○★ヤンニヨムチキンのたれ／595g	25	17.75	
61	○万能ねぎ	0.5	1.05	小口切り
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタス5紫2赤2アボウ2			15.41	
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ (赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>さつまいもバター醤油／(付)ワッフルレト2022			53.68	
17	○さつまいも	60	45.33	乱切り
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	6	2.52	揚げ油
27679 A	○★めんつゆ／1L(1180g)	8	2.48	
99999 A	○水	10		
26948	○★バターソース／505g	2	2.18	
24388	○★いりごま (黒)／160g	1	1.17	

下処理	調理指示	盛付指示
麦ごはん／90g・ソルト ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 ※白米は通常の水加減にして下さい。米は分量の倍の水を加え、白米と混ぜ合わせて炊き上げてください。米は洗う必要はありません。		1.器に炊き上がった麦ごはんを盛り付ける。 (一人分炊き上がり分量：約170g)
ヤンニヨムチキン／ワッフルレト ※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 1.鶏肉はAで下味をつけ、冷蔵庫で保管する (目安時間：1時間) 2.片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。 3.1の鶏肉に2をつける。 4.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る	5.3の鶏肉は油で揚げ、よく油を切り、ヤンニヨムチキンのたれを全体に絡める。	6.器に5のヤンニヨムチキンを盛り、4の万能ねぎをちらす。

15913 ヤンニヨムチキン／ワソフ® レト2022

カールミックス／(付)5レタス5紫タ2赤バブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
さつまいのバター醤油／(付)ワソフ® レト2022 1.さつまいもは消毒後、よく洗い、水気を切る。	2.1のさつまいもは油で素揚げし、よく油を切る。 3.鍋にAを入れ温め、2のさつまいもを加え、仕上げにバターソースを加え、混ぜ合わせる。	4.器に3のさつまいもを盛り付け、黒ごまをふる。

15915

デミソースとんかつ／ワソープレート2022

献立原価 201.29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	626	レチノール当量(μg)	0	56
たんぱく質(g)	0.0	18.7	ビタミンB1(mg)	0.00	0.15
脂質(g)	0.0	16.1	ビタミンB2(mg)	0.00	0.09
炭水化物(g)	0.0	99.0	ビタミンC(mg)	0	38
カルシウム(mg)	0	35	食物繊維総量(g)	0.0	4.0
鉄(mg)	0.0	1.4	食塩相当量(g)	0.0	1.8



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>黒米／90g				35.94
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	
20565	○★国産もち黒米／200g	3	8.04	
<主菜>デミソースとんかつ／80ワソープレート				106.84
26794	○★ロースとんかつ80g／10枚	80	88.8	1枚
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	10	4.2	揚げ油
29080	○★新デミグラスソースストレート／1kg	32	13.12	30cc
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.1	0.72	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パプ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>ブロッコリーとコーンの和え物／(付)ワソープレート2022				43.1
17639	○★ブロッコリー／500g(中国産)	60	26.4	
88	○★スーパースイートコーン／1kg	10	5.6	
29082	○★ドリアルバ ランソノイルたまねぎ／500ml(523g)	15	11.1	

下処理	調理指示	盛付指示
黒米／90g ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照して下さい。		1.器に黒米を盛り付ける。 ※お好みでごま塩をふりかけて提供して下さい。
デミソースとんかつ／80ワソープレート 1.デミグラスソースは袋ごと沸騰湯で加熱する。	2.トンカツは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。	3.器に2のトンカツを盛り付け、デミグラスソース(30cc)をかけ、パセリ粉をふる。 ※トンカツは食べやすい大きさにカットして提供してください。
カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パプ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
ブロッコリーとコーンの和え物／(付)ワソープレート2022 1.ブロッコリーは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切り、軽くしぶる。 2.コーンは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。	3.1のブロッコリー・2のコーンをドレッシングで和える。	4.器に3の和え物を盛り付ける。

15916

ポークソテーバターシャリアピン／ワッフルレト2022

献立原価 258.68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	645	レチノール当量(μg)	0	55
たんぱく質(g)	0.0	22.9	ビタミンB1(mg)	0.00	0.71
脂質(g)	0.0	22.6	ビタミンB2(mg)	0.00	0.31
炭水化物(g)	0.0	82.6	ビタミンC(mg)	0	49
カルシウム(mg)	0	30	食物繊維総量(g)	0.0	2.7
鉄(mg)	0.0	1.6	食塩相当量(g)	0.0	2.5



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>ターメリックライス／90				32.31
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
2964	■ターメリックパウダー／220g	0.2	0.31	
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.4	0.05	
24243	○★クノールチキンコンソメ／1kg	0.4	0.62	
1195	○■ホワイトペッパー／210g	0.02	0.07	
23686	○★無塩バター／450g	1.5	2.64	
28176	○★バセリ(チップ)／50g	0.1	0.72	
<主菜>ポークソテーバターシャリアピン／ワッフルレト紫玉				114.7
24866	○★豚肩ロース切身80g／5枚	80	92.8	1枚
991	○★食塩（特製いそしお）／1kg	0.5	0.07	豚肉下味用
1195	○■ホワイトペッパー／210g	0.02	0.07	豚肉下味用
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	6	1.38	付け粉
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1	0.42	焼き油
26604 A	○★ステーキソース シャリアピン／1060g	15	16.35	
26948 A	○★バターソース／505g	2	2.18	
99999 A	○水	3		
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	3	1.43	スライス
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタス10赤黄パープル				17.78
13	○グリンカール	5	4.79	ちぎる
58	○レタス	10	6.33	ちぎる
75	○パブリカ（赤）	2	3.33	スライス
76	○パブリカ（黄）	2	3.33	スライス
<付け合わせ>アスパラのマリネ／(付)ワッフルレト2022				93.89
40908	▲○★グリーンアスパラガス斜め切り／500g	40	48.8	
24653	○★むき枝豆／500g	5	2.9	
75	○パブリカ（赤）	10	16.67	角切り
76	○パブリカ（黄）	10	16.67	角切り
26698	○★セロリ イタリアンドレッシング／1L(1030g)	15	8.85	
下処理	調理指示	盛付指示		
ターメリックライス／90 ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。			1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、バセリ粉をふる。	
ポークソテーバターシャリアピン／ワッフルレト紫玉 ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。	3.フライパンに油を熱し、1の豚肉を入れ両面に焼き色をつける。 4.天板にクッキングシートをしき、2の豚肉を並べ、オーブンで焼く。 5.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。		6.器に3の豚肉を盛り付け、4のバターシャリアピンソース（15cc）をかけ、2のレッド玉ねぎを飾る。 ※豚肉は食べやすい大きさにカットして提供してください。	
カールミックス／(付)5レタス10赤黄パープル 1.グリンカール・レタス・パブリカ(赤・黄) は消毒後、よく洗い、水気を切り、混ぜ合わせる。			2.器に1の野菜を盛り付ける。	
アスパラのマリネ／(付)ワッフルレト2022				

15916

ポークソテーバターシャリアピンノワソフ[°] レト2022

1.アスパラ・枝豆は凍ったまま沸騰湯で茹で 水で冷やし、水気を切る。 2.パブリカは消毒後、よく洗い、水気を切る	3.1のアスパラ・枝豆・2のパブリカをイタリアンド レッシングで和える。	4.器に3のマリネを盛り付ける。
--	---	------------------

15917

ポークソテーグレイビーソース/ワッフルレト2022

献立原価 219.14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	755	レチノール当量(μg)	0	38
たんぱく質(g)	0.0	25.7	ビタミンB1(mg)	0.00	0.66
脂質(g)	0.0	30.2	ビタミンB2(mg)	0.00	0.25
炭水化物(g)	0.0	89.7	ビタミンC(mg)	0	9
カルシウム(mg)	0	47	食物繊維総量(g)	0.0	1.8
鉄(mg)	0.0	1.4	食塩相当量(g)	0.0	3.2



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>ターメリックライス/90				32.31
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
2964	■ターメリックパウダー/220g	0.2	0.31	
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.4	0.05	
24243	○★クノールチキンコンソメ/1kg	0.4	0.62	
1195	○■ホワイトペッパー/210g	0.02	0.07	
23686	○★無塩バター/450g	1.5	2.64	
28176	○★パセリ(チップ)/50g	0.1	0.72	
<主菜>ポークソテーグレイビーソース/ワッフルレトカイフレ				111.74
24866	○★豚肩ロース切身80g/5枚	80	92.8	1枚
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.4	0.05	豚肉下味用
1195	○■ホワイトペッパー/210g	0.02	0.07	豚肉下味用
40796	○★業務用薄力小麦粉/1kg	6	1.38	付け粉
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	1	0.42	焼き油
41221	○★グレイビーソース/1L(1168g)	21	15.54	18cc
19361	○かいわれ大根	1	1.48	2~3cmカット
<付け合わせ>ジャーマンポテト/(付)ワッフルレト2022				59.68
42863	○@SBリカツカットホーテト(ライドポテト)/1kg	40	13.6	
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	4	1.68	揚げ油
5813	○むき玉ねぎ/約1kg	15	4.05	スライス
24854	○★ポークソーセージ(ワインナー)IQF/1kg	22	24.64	1本 斜め切り
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	2	0.84	炒め油
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.2	0.03	
22946	○★ブラックペッパーあらびき/100g	0.2	0.76	
28176	○★パセリ(チップ)/50g	0.1	0.72	
1293	○★パルメザンチーズ/80g	2	13.36	
<付け合わせ>カールミックス/(付)5レタス5紫2赤パープル				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ(赤)	2	3.33	横スライス

下処理	調理指示	盛付指示
ターメリックライス/90 ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。		1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、パセリ粉をふる。
ポークソテーグレイビーソース/ワッフルレトカイフレ ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。	3.フライパンに油を熱し、1の豚肉を入れ両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の豚肉を並べ、オーブンで焼く。	4.器に2の豚肉を盛り付け、グレイビーソース(18cc)をかけ、2のかいわれ大根を飾る。 ※豚肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
ジャーマンポテト/(付)ワッフルレト2022 ※ワインナーは冷蔵庫で解凍する。	1.凍ったままのポテトを油で揚げ、よく油を切る。 2.鍋に油を熱し、ワインナー・玉ねぎを炒め、更に1の	3.器に2のジャーマンポテトを盛り付ける。

15917

ポークソテーグレイビーソース／ワソフ® レト2022

カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤バブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。	ボテトを加え炒め、塩・こしょうで味付けし、仕上げにパセリ・パルメザンチーズを加え混ぜ合わせる。	3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
---	---	----------------------

15918

豚肉の韓国風炒め／ワソブレート2022

献立原価 211.27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	589	レチノール当量(μg)	0	163
たんぱく質(g)	0.0	26.0	ビタミンB1(mg)	0.00	0.72
脂質(g)	0.0	17.5	ビタミンB2(mg)	0.00	0.30
炭水化物(g)	0.0	79.3	ビタミンC(mg)	0	24
カルシウム(mg)	0	122	食物繊維総量(g)	0.0	4.3
鉄(mg)	0.0	2.9	食塩相当量(g)	0.0	2.5



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>お豆と雑穀ごはん／80g				39.44
6220	○■無洗米シルバー	80	24.8	
16926	○★お豆と雑穀ごはんの素／300g	8	14.64	
<主菜>豚肉の韓国風炒め／ワソブレート2022				119.07
24584	○★豚小間／500g	80	80	
25638	○もやし	50	10	
5813	○むき玉ねぎ／約1kg	30	8.1	くし切り
29242	○○SBIにら 5cmカット IQF／500g	5	3.85	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
26689	○★スンドゥブチゲの素／500ml(591g)	15	16.05	
22575	○★調合胡麻油／1500g	0.3	0.23	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パブ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>小松菜とかまぼこの和え物／(付)ワソブレート2022				37.35
24284	★そのまま使える小松菜IQF／1kg	50	22	
42636	○★IQF紅蒲鉾Mスライス2.5mm／500g(145枚)	10	13.8	いちょう切り
27679	○★めんつゆ／1L(1180g)	5	1.55	

下処理	調理指示	盛付指示
お豆と雑穀ごはん／80g ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、お豆と雑穀ごはんの素を混ぜ合わせ炊き上げる。		1.器にお豆と雑穀ごはんを盛り付ける。
豚肉の韓国風炒め／ワソブレート ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。	1.豚肉は沸騰湯で湯がき、アクを洗い流し、水気を切る 2.鍋に油を熱し、もやし・玉ねぎを炒め、1の豚肉・凍ったままのニラを炒め、スンドゥブチゲの素で味付けし、仕上げにごま油を加えてひと混ぜする。	3.器に2の韓国風炒めを盛り付ける。
カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
小松菜とかまぼこの和え物／(付)ワソブレート2022 ※蒲鉾は冷蔵庫で解凍する。 1.小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、汁気をしぶる。	2.1の小松菜・蒲鉾をめんつゆで和える。	3.器に2の和え物を盛り付ける。

15919

チキンソテー明太クリームソース/ワソープレート2022

献立原価 258.67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	705	レチノール当量(μg)	0	88
たんぱく質(g)	0.0	30.8	ビタミンB1(mg)	0.00	0.27
脂質(g)	0.0	23.0	ビタミンB2(mg)	0.00	0.29
炭水化物(g)	0.0	90.2	ビタミンC(mg)	0	14
カルシウム(mg)	0	49	食物繊維総量(g)	0.0	1.3
鉄(mg)	0.0	1.8	食塩相当量(g)	0.0	2.3



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>ターメリックライス/コク90				31.59
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
2964	■ターメリックパウダー/220g	0.2	0.31	
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.4	0.05	
24243	○★クノールチキンコンソメ/1kg	0.4	0.62	
1195	○■ホワイトペッパー/210g	0.02	0.07	
23686	○★無塩バター/450g	1.5	2.64	
<主菜>チキンソテー明太クリームソース/ワソープレート2022				166.97
24599	○★鶏モモ切身120g/5枚	120	135.6	1枚
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.8	0.1	鶏肉下味用
1195	○■ホワイトペッパー/210g	0.03	0.11	鶏肉下味用
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	1	0.42	焼き油
1108 A	○★ホワイトソース/1号缶(2.9kg)	20	10.6	ソース用
29330 A	○■牛乳	15	3.6	ソース用
24512 A	○★辛子明太子(ばらこ)/500g	6	15.06	ソース用
19361	○かいわれ大根	1	1.48	2~3cmカット
<付け合わせ>カールミックス/付)5レタ5紫2赤パ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>ペンネラタトウイユ/付)ワソープレート2022				44.7
27369	○★ペンネマカロニ/200g	20	12	
42074	○★デリシャストラトウイユ/1kg	30	32.7	

下処理	調理指示	盛付指示
ターメリックライス/コク90 ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。		2.器にターメリックライスを盛り付ける。
チキンソテー明太クリームソース/ワソープレート2022 ※鶏肉・明太子は冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。	3.フライパンに油を熱し、1の鶏肉を入れ、両面に焼き色をつける。 4.天板にクッキングシートをしき、2の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。 5.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	6.器に4の鶏肉を盛り付け、5のソース(30cc)をかけ、2のかいわれ大根を飾る。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供してください。
カールミックス/付)5レタ5紫2赤パ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
ペンネラタトウイユ/付)ワソープレート2022 1.ラタトウイユは凍ったまま袋ごと沸騰湯で温める。 2.ペンネは沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気	3.1のラタトウイユ・2のペンネを和える。	4.器に2のペンネラタトウイユを盛り付ける

15919

チキンソテー明太クリームソース／ワソフ レト2022

を切る。(目安時間:8~9分)

15921

チキンソテートマトソース／ワッフルレト2022

献立原価 265.61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	772	レチノール当量(μg)	0	218
たんぱく質(g)	0.0	34.1	ビタミンB1(mg)	0.00	0.31
脂質(g)	0.0	31.4	ビタミンB2(mg)	0.00	0.39
炭水化物(g)	0.0	87.2	ビタミンC(mg)	0	38
カルシウム(mg)	0	63	食物繊維総量(g)	0.0	4.2
鉄(mg)	0.0	2.7	食塩相当量(g)	0.0	3.4



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>ピラフ／ワッフル				51.57
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
28860	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)	20	7.8	
41135	○★にんじん みじん切り(冷凍)／500 g	7	3.01	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
29050	○★混ぜパラピラフの素(粉末)／500g	6	11.88	
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.02	0.14	
<主菜>チキンソテートマトソース／ワッフル				151.76
24599	○★鶏モモ切身120g／5枚	120	135.6	1枚
991	○★食塩 (特製いそしお)／1kg	0.8	0.1	鶏肉揚げ用
1195	○■ホワイトペッパー／210g	0.03	0.11	鶏肉下味用
40796	○★業務用薄力小麦粉／1 kg	6	1.38	付け粉
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	1	0.42	焼き油
27527	○★KSJパスタソース(トト)／1kg	32	14.08	
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.01	0.07	
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>プロッコリーとゆで卵のドレッシング和え／(付)ワッフル				46.87
17639	○★プロッコリー／500g(中国産)	50	22	
1729	○■セーフティ卵／10個	30	14.29	1／8カット×4ヶ
24609	○★クリミーサカザ ソライントドレッシング／1L(1020g)	15	10.2	
22946	○★ブラックペッパーあらびき／100g	0.1	0.38	
下処理		調理指示		盛付指示
ピラフ／ワッフル		1.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎ・人参を加えて炒める。 2.炊き上がったご飯にピラフの素・1の具を加えて混ぜ合わせる。		3.器に2のピラフを盛り、パセリ粉をふる。
チキンソテートマトソース／ワッフル		2.フライパンに油を熱し、1の鶏肉の両面に焼き色をつける。 3.天板にクッキングシートをしき、2の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。 4.鍋にトマトソースを入れひと煮立ちさせる。		5.器に3のチキンソテーを盛り、4のトマトソース(約20cc)をかけ、パセリ粉をふる ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供してください。
カールミックス／(付)5レタ5紫2赤パ2				3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
プロッコリーとゆで卵のドレッシング和え／(付)		1.プロッコリーは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を軽くしぼる。 2.卵は水から茹で、ゆで卵をつくる(沸騰後		4.器に3の和え物を盛り付け、ブラックペッパーをかける。

15921

チキンソテートマトソース／ワープレート2022

12分) 水で冷やし、殻をむく。

15922

揚げ鶏のパンバンジーソース/ワソフ レート2022

献立原価 252.59円

成分名	基準値	実際値	成分名	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	810	レチノール当量(μg)	0	75
たんぱく質(g)	0.0	30.4	ビタミンB1(mg)	0.00	0.32
脂質(g)	0.0	36.2	ビタミンB2(mg)	0.00	0.29
炭水化物(g)	0.0	89.7	ビタミンC(mg)	0	26
カルシウム(mg)	0	47	食物繊維総量(g)	0.0	3.4
鉄(mg)	0.0	2.5	食塩相当量(g)	0.0	3.6



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>お豆と雑穀ごはん/80g			39.44	
6220	○■無洗米シルバー	80	24.8	
16926	○★お豆と雑穀ごはんの素/300g	8	14.64	
<主菜>揚げ鶏のパンバンジーソース/ワソフ レート2022			164.74	
24599	○★鶏モモ切身120g/5枚	120	135.6	1枚
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.8	0.1	鶏肉下味用
1195	○■ホワイトペッパー/210g	0.02	0.07	鶏肉下味用
17869	○★片栗粉(北海道産)/1kg	7	1.89	付け片栗粉
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	14	5.88	揚げ油
2975	○★棒々鶏ソース/1.2kg	24	17.28	20cc
39	○長ねぎ	3	2.08	さらし葱
25949	○きゅうり/(東北・大阪・中四国以外不揃)	3	1.84	細切り
<付け合わせ>枝豆ポテトサラダ/(付)ワソフ レート2022			33	
25343	○★ポテトサラダ(ワサビペースト)/1kg	50	23	
24653	○★むき枝豆/500g	10	5.8	
29045	○◎SBI冷凍スイートコーン/1kg	10	4.2	
<付け合わせ>カールミックス/(付)ワソフ レート2			15.41	
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
下処理		調理指示	盛付指示	
お豆と雑穀ごはん/80g ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、お豆と雑穀ごはんの素を混ぜ合わせて炊き上げる。			1.器にお豆と雑穀ごはんを盛り付ける。	
揚げ鶏のパンバンジーソース/ワソフ レート2 ※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。		3.1 の鶏肉は油で揚げ、よく油を切る。	4.器に3の鶏肉を盛り付け、パンバンジーソース(20cc)をかけ、2のねぎミックスを飾る。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。	
1.鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。 2.長ねぎ・きゅうりは消毒後、よく洗い水気を切る。更に長ねぎは水に浸して辛味を抜き、水気を切り、きゅうりと混ぜ合わせる			3.器に2のポテトサラダを盛り付ける。	
枝豆ポテトサラダ/(付)ワソフ レート2022 1.枝豆・コーンは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。		2.ポテトサラダ・1の枝豆・コーンを和える。	3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
カールミックス/(付)ワソフ レート2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。				

15923

鶏竜田黒酢あん／ワソフ レト2022

献立原価 261.02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	856	レチノール当量(μg)	0	171
たんぱく質(g)	0.0	24.5	ビタミンB1(mg)	0.00	0.26
脂質(g)	0.0	37.8	ビタミンB2(mg)	0.00	0.25
炭水化物(g)	0.0	106.2	ビタミンC(mg)	0	26
カルシウム(mg)	0	60	食物繊維総量(g)	0.0	6.8
鉄(mg)	0.0	2.0	食塩相当量(g)	0.0	2.8



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>麦ごはん／90g・ソルト				28.08
6220	○■無洗米シルバー	72	22.32	
22039	○★押麦／800g	18	5.76	
<主菜>鶏竜田黒酢あん／3ケソフ レト				176.12
24596	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32 g) / 1kg	90	91.8	3ヶ
27567	A ○★清酒風料理酒／1.8L (1836g)	2	0.6	鶏肉下味用
996	A ○★徳用醤油／1.8L(2106 g)	2.5	0.6	鶏肉下味用
18141	○★オルコック味付け粉 油通し用／1kg	12.5	11.25	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	12	5.04	揚げ油
29012	○@SBIボテト乱切／1kg	40	14	
20631	○★キャノーラ油／16.5kg	4	1.68	揚げ油
42174	○★水煮孟宗筍 乱切／1.4kg (固形量1kg)	40	29.3	
43	○人参	15	2.94	乱切り 小さめ
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	炒め油
27619	○★黒酢あんかけのたれ／1200g	25	12.25	
48	○ピーマン	5	5.82	乱切り
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>なすとおくらのお浸し／(付)ワソフ レト2022				41.41
27668	○★そのまま使える揚げなす乱切り／1kg	40	25.2	
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	4	1.68	揚げ油
42211	○★お手がるオクラ(ホール) SS／500g	10.8	7.13	3本
27679	○★めんつゆ／1L(1180g)	5	1.55	
22561	○★大根おろし／500g	10	4.1	
25290	○★おろししょうが(無塩)／280g	1	1.75	

下処理	調理指示	盛付指示
麦ごはん／90g・ソルト ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 ※白米は通常の水加減にして下さい。麦は分量の倍の水を加え、白米と混ぜ合わせて炊き上げてください。麦は洗う必要はありません。		1.器に炊き上がった麦ごはんを盛り付ける。 (一人分炊き上がり分量：約170g)
鶏竜田黒酢あん／3ケソフ レト ※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 1.鶏肉はAの調味料に漬け、冷蔵庫で保管する。(目安時間1時間) 2.筍・人参は沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。 3.ピーマンは少量の塩と油を入れた沸騰湯で茹で、水でサッと冷やし、水気を切る。(油通し可) カールミックス／(付)5レタ5紫タ2赤パ2	4.凍ったままのポテトは油で素揚げし、よく油を切る。 5.1の鶏肉に味付け粉をまぶし、油で揚げ、よく油を切る。 6.鍋に油を熱し、2の筍・人参・4のポテト・5の鶏肉を加え、黒酢あんかけで味付けする。 ※なるべく提供直前に混ぜ合わせましょう。	7.器に6の鶏竜田黒酢あんを盛り付け、3のピーマンを飾る。

15923

鶏竜田黒酢あん／ワソフ® レト2022

1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
なすとおくらのお浸し／(付)ワソフ® レト2022 ※大根おろしは冷蔵庫で解凍する。 1.大根おろしは軽く汁気を切る。 2.おくらは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。	3.揚げなすは凍ったまま油で素揚げし、よく油を切る。	4.器に2のおくら・3の揚げなすを盛り付けめんつゆをかけ、おろししょうが・1の大根おろしをのせる。

15924

ハンバーグハニーマスターDノワフ[®]レート2022

献立原価 214.65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	671	レチノール当量(μg)	0	83
たんぱく質(g)	0.0	25.3	ビタミンB1(mg)	0.00	0.51
脂質(g)	0.0	20.5	ビタミンB2(mg)	0.00	0.26
炭水化物(g)	0.0	94.2	ビタミンC(mg)	0	37
カルシウム(mg)	0	314	食物繊維総量(g)	0.0	4.8
鉄(mg)	0.0	2.6	食塩相当量(g)	0.0	3.1



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>黒米/90g				35.94
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	
20565	○★国産もち黒米/200g	3	8.04	
<主菜>ハンバーグハニーマスターDソース/グリード 120ワット [®] レート				121.5
24379	○★グリードハンバーグ120g/10ヶ	120	105.6	1ヶ
41465	○★Vシェフ ハニーマスターD/1100g	30	15.9	
28176	○★パセリ(チップ)/50g			
<付け合わせ>カールミックス/付)5レタ5紫タ2赤パブ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パブリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>ブロックチーズ焼き/付)ワット [®] レート2022				41.8
17639	○★ブロックチーズ/500g(中国産)	50	22	約3ヶ
18915	○★マヨネーズ/1kg	10	4.2	
25031	○★とろけるシュレッドチーズ/1kg	10	15.6	

下処理	調理指示	盛付指示
黒米/90g ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照して下さい。		1.器に黒米を盛り付ける。 ※好みでごま塩をふりかけて提供して下さい。
ハンバーグハニーマスターDソース/グリード 120ワット[®]レート ※ハンバーグは冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。	1.天板にクッキングシートをしき、ハンバーグを並べ、オーブンで焼く。	2.器に1のハンバーグを盛り付け、マスタードソースをかけ、パセリ粉をふる。
カールミックス/付)5レタ5紫タ2赤パブ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パブリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
ブロックチーズ焼き/付)ワット[®]レート2022 ※オーブンは温めておく。 1.ブロックチーズは沸騰湯で茹で、水で冷やし水気を切り、軽くしぼる。	2.天板にクッキングシートをしき、1のブロックチーズを並べ、上からマヨネーズをかけ、チーズを散らしオーブンで色がつく程度に焼く。	3.器に2のチーズ焼きを盛り付ける。

15925

ハンバーグビスクソース/ワッフルート2022

献立原価 265.51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	682	レチノール当量(μg)	0	55
たんぱく質(g)	0.0	21.3	ビタミンB1(mg)	0.00	0.50
脂質(g)	0.0	25.2	ビタミンB2(mg)	0.00	0.24
炭水化物(g)	0.0	90.6	ビタミンC(mg)	0	21
カルシウム(mg)	0	221	食物繊維総量(g)	0.0	4.7
鉄(mg)	0.0	2.1	食塩相当量(g)	0.0	3.2



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>ターメリックライス/90				32.31
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	炊き上がり重量 約200g
2964	■ターメリックパウダー/220g	0.2	0.31	
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.4	0.05	
24243	○★クノールチキンコンソメ/1kg	0.4	0.62	
1195	○■ホワイトペッパー/210g	0.02	0.07	
23686	○★無塩バター/450g	1.5	2.64	
28176	○★バセリ(チップ)/50g	0.1	0.72	
<主菜>ハンバーグビスクソース/ワッフルート				131.25
24379	○★グリラードハンバーグ120g/10ヶ	120	105.6	1ヶ
26102	■クリーミービスクソース/535g	20	23.4	
28370	○★森永ホイップ(生リーフ)植脂/200ml(g)	3	2.25	
<付け合わせ>カールミックス/5レタス5紫2赤2パプリカ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>トマトとアボカドの和え物/(付)ワッフルート2022				86.54
20717	○★冷凍アボカド(ダイスカット)/500g	30	48	
35	○トマト M	40	29.69	2cm角切り
26698	○★セハーリアンドレッシング/1L(1030g)	15	8.85	
下処理	調理指示	盛付指示		
ターメリックライス/90 ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、ターメリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・バターを加えて炊く。			1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、バセリ粉をふる。	
ハンバーグビスクソース/ワッフルート ※オーブンは温めておく。	1.天板にクッキングシートをしき、凍ったままのハンバーグを並べ、オーブンで焼く。 2.鍋にビスクソースを入れ、温める。		3.器に1のハンバーグを盛り付け、2のソース(20cc)・ホイップをかける。	
カールミックス/5レタス5紫2赤2パプリカ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。			3.器に2のカールミックスを盛り付ける。	
トマトとアボカドの和え物/(付)ワッフルート2022 ※アボガドは冷蔵庫で解凍する。	2.アボカド・1のトマトをドレッシングで和える。		4.器に2の和え物を盛り付ける。	
1.トマトは消毒後、よく洗い、水気を切る。				

15927

ハンバーグ和風おろし／ワツワツレト2022

献立原価 232.9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	652	レチノール当量(μg)	0	303
たんぱく質(g)	0.0	21.8	ビタミンB1(mg)	0.00	0.49
脂質(g)	0.0	15.6	ビタミンB2(mg)	0.00	0.23
炭水化物(g)	0.0	102.7	ビタミンC(mg)	0	25
カルシウム(mg)	0	236	食物繊維総量(g)	0.0	5.4
鉄(mg)	0.0	2.2	食塩相当量(g)	0.0	2.9



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<ライス>黒米／90g				35.94
6220	○■無洗米シルバー	90	27.9	
20565	○★国産もち黒米／200g	3	8.04	
<主菜>和風おろしハンバーグ／グリード 120g+15ワツワツレト				116.99
24379	○★グリードハンバーグ120g／10ヶ	120	105.6	1ヶ
27679 A	○★めんつゆ／1L(1180g)	10	3.1	
27206 A	○■上白糖	2.5	0.55	
99999 A	○水	40		
17869	○★片栗粉（北海道産）／1kg	2	0.54	水溶き片栗粉
22561	○★大根おろし／500g	15	6.15	
61	○万能ねぎ	0.5	1.05	小口切り
<付け合わせ>カールミックス／(付)5レタス5紫玉2赤パプリカ2				15.41
13	○グリンカール	5	4.79	ザク切り
58	○レタス	10	6.33	ザク切り
32	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2	0.96	スライス 薄め
75	○パプリカ（赤）	2	3.33	横スライス
<付け合わせ>パンプキンサラダ／(付)60				64.56
846	○★パンプキンサラダ 1kg	60	64.2	
28176	○★パセリ(チップ)／50g	0.05	0.36	

下処理	調理指示	盛付指示
黒米／90g ※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照して下さい。		1.器に黒米を盛り付ける。 ※好みでごま塩をふりかけて提供して下さい。
和風おろしハンバーグ／グリード 120g+15ワツワツ ※ハンバーグ・大根おろしは冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.大根おろしは軽く汁気を切る。 2.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る	3.天板にクッキングシートをしき、ハンバーグを並べ、オーブンで焼く。 4.鍋にAを入れ温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。	5.器に3のハンバーグを盛り付け、1の大根おろしをのせ、4のソースをかけ、2の万能ねぎを飾る。
カールミックス／(付)5レタス5紫玉2赤パプリカ2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬき、水気を切る。 2.グリンカール・レタス・パプリカは消毒後よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎと混ぜ合わせる。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
パンプキンサラダ／(付)60		1.器にパンプキンサラダを盛り、パセリ粉をふる。