

2021年5月1日(土)														
作業工程表														
営業店：和食・工場・キャパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食				
旨辛牛焼肉／ワップレート【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※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】														
○旨辛牛焼肉／ワップレート														
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)ワップレート														
25343	○★ポテトサラダ(ワッパダプレート)／1kg	50		500		500								
12610	○★わさびごはんの素／200g	1.5		15		15								
	○グリーンカール	3		30		31.92	ちぎる		*					
【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をお願いします。

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			
	○旨辛牛焼肉／ワップレート	※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。	3.器に2の焼き肉を盛り付ける。
	◎SBI徳用牛小間／500 g			
	○もやし			
	○むき玉ねぎ／約1kg			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
A	○★焼肉のたれ／1 L (1160g)			
A	○★にんにく辛味噌／500g	1.グリーンカールは消毒後、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のグリーンカールをしき、2のポテトサラダを盛り付ける。
	○■ホワイトペッパー／210 g			
	○わさびポテサラ／(付)ワップレート			
	○★ポテトサラダ(ワッパダプレート)／1kg			
	○★わさびごはんの素／200 g			
	○グリーンカール			



2021年5月2日(日)															
作業工程表															
営業店：羽沢・工場・キャパス				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／ワップレート				【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4
○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】															
○牛肉のガリバタ炒め／ワップレート															
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)ワップレート															
25343	○★ポテトサラダ(ワガサダブランド)／1kg	50		500		500									
24703	○★ゆかり／200g	0.5		5		5									
	○グリーンカール	3		30		31.92	ちぎる			*					
【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をお願いします。

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			
	○牛肉のガリバタ炒め／ワップレート	※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。	5.器に4のガリバタ炒めを盛り付ける。
	◎SBI徳用牛小間／500g			
	○むき玉ねぎ／約1kg	1.きくらは水で戻し、沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。	4.鍋に油を熱し、玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、1のきくらは・3の牛肉を加え更に炒め、2を加えて絡める。	
	○★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g			
	○★黒木耳(3級)／500g	2.Aを混ぜ合わせる。		
	○★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)ワップレート	1.グリーンカールは消毒後、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のグリーンカールをしき、2のポテトサラダを盛り付ける。
	○★ポテトサラダ(ワガサダブランド)／1kg			
	○★ゆかり／200g			
	○グリーンカール			



2021年5月3日(月)																
作業工程表																
営業店：和食・工場・キャパ					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食						
物流センター：フェア用					【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	木	木4	
○ピラフ／ワッププレート																
	○■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】																
○ビーフカツマスタードマヨソース／ワッププレート																
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	○★つぶ入りマスタード(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枚×10紫×2赤×2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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／ワッププレート	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に	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。	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	炊き上げて下さい。		
	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)		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。	
	○★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／ワッププレート		1.ビーフカツは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。	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。
	◎SBIビーフカツ(結着)／100g×50枚		2.鍋にクッキングワイン白を入れ、ひと煮立ちさせ、粒マスタード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。	※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。
	○★キャノーラ油／16.5kg		※ワインの酸味をとばして下さい。	
	○★マヨネーズ／1kg			
	○★つぶ入りマスタード(無着色)／260g			
	○★クッキングワイン(白)／1L(g)			
	○カールミックス／(付)5枚×10紫×2赤×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。
	○グリーンカール			
	○レタス	2.グリーンカール・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4日(火)														
作業工程表														
営業店：お役・工場・キャパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食				
物流センター：フェア用														
豚肉の黒胡椒炒め／ワップレート【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2
〇ご飯／90g														
	〇■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】														
〇豚肉の黒胡椒炒め／ワップレート														
24584	〇★豚小間／500g	90		900		900		*		75℃	1分			
	〇むき玉ねぎ／約1kg	30		300		300	くし切り							
41002	〇★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g	10		100		100								
20531	〇★キャノーラ油／16.5kg	2		20		20	炒め油							
26947	〇★黒胡椒だれ／1L(1190g)	15		150	126cc	150								
	〇万能ねぎ	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】														
〇カールミックス／(付)5㍓ｽ10紫2赤パﾌﾟ2														
	〇グリーンカール	5		50		53.2	ザク切り		*					
	〇レタス	10		100		102.04	ザク切り		*					
	〇赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	2		20		21.74	スライス 薄め		*					
	〇パプリカ(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をお願いします。

分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	〇ご飯／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。
	〇■無洗米シルバー	てください。		
	〇豚肉の黒胡椒炒め／ワップレート	※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。	4.器に3の炒め物を盛り、1の万能ねぎをちらす。
	〇★豚小間／500g			
	〇むき玉ねぎ／約1kg	1.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る	3.鍋に油を熱し、玉ねぎ・凍ったままの人参を炒め、2	
	〇★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g		の豚肉を加えてさっと炒め、黒胡椒だれで味付けをする。	
	〇★キャノーラ油／16.5kg			
	〇★黒胡椒だれ／1L(1190g)			
	〇万能ねぎ			
	〇カールミックス／(付)5㍓ｽ10紫2赤パﾌﾟ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	〇グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	〇レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	〇赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	よく洗い、水気を切り、1のレッド玉ねぎ		
	〇パプリカ(赤)	と混ぜ合わせる。		



2021年5月5日(水)																
作業工程表																
営業店：和食・工場・キャパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食						
豚肉の韓国風炒め／ワプレート					【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4	
○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／ワプレート																
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	○★スンドゥブチゲの素／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㍓ｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌ2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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。		
	○豚肉の韓国風炒め／ワプレート	※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	3.器に2の韓国風炒めを盛り付ける。
	○★豚小間／500g		2.鍋に油を熱し、玉ねぎ・もやしを炒め、3の豚肉・凍	
	○もやし		ったままのニラを炒め、スンドゥブチゲの素で味付け	
	○むき玉ねぎ／約1kg		し、仕上げにごま油を加えてひと混ぜする。	
	◎SBIニラカット／500g			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★スンドゥブチゲの素／500ml(591g)			
	○★調合胡麻油／1500g			
	○カールミックス／(付)5㍓ｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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6日(木)														
作業工程表														
営業店：和食・工場・キャパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食				
物流センター：フェア用														
豚ねぎ塩／ワプレート【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※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】														
○豚ねぎ塩／ワプレート														
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							
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ｸﾞｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾟ2														
	○グリーンカール	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をお願いします。

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。		
	○豚ねぎ塩／ワプレート	※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	5.器に4の豚ねぎ塩を盛り付け、2のねぎミ
	○★豚小間／500g		4.鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、3の豚肉を炒め、塩炒	ックスを飾る。
	○むき玉ねぎ／約1kg	1.長ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛	めソースで味付けし、仕上げにごま油を加えてひと混	
	○★キャノーラ油／16.5kg	味を抜き、水気を切る。	ぜする。	
	○★塩炒めソース／500ml(575g)	2.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切り		
	○★調合胡麻油／1500g	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ｵｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾟ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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：和食・工場・キャパ				納入種別：提案メニュー				食事区分：昼食							
物流センター：フェア用				【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	木	木
○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／ワプレート															
24866	○★豚肩ロース切身80g／5枚	80		800		800	1枚		*		75℃	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								
	○長ねぎ	5		50		52.64	みじん切り				75℃	1分			
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】															
○菜めしポテサラ／(付)ワプレート															
25343	○★ポテトサラダ(ワサダプレート)／1kg	50		500		500									
1243	○★菜めし（混ぜ込み）／250g	1.5		15		15									
	○グリーンカール	3		30		31.92	ちぎる			*					
【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をお願いします。

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。		
	○ポークソテーピリ辛香味ソース／ワプレート	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。	4.フライパンに油を熱し、1の豚肉の両面に焼き色をつ	7.器に5の豚肉を盛り、6の香味ソース
	○★豚肩ロース切身80g／5枚	※オーブンは温めておく。	ける。	(20cc)をかけ、2のかいわれ大根を飾る
	○★食塩（特製いそしお）／1kg		5.天板にクッキングシートをしき、4の豚肉を並べてオ	
	○■ホワイトペッパー／210g	1.豚肉は塩・コショウで下味をつけ、小麦粉	ープンで焼く。	※豚肉は食べやすい大きさにカットして下
	○★業務用薄力小麦粉／1kg	をまぶす。	6.鍋に油を熱し、長ねぎを炒め、3を加えてひと煮立ち	さい。
	○★キャノーラ油／16.5kg	2.かいわれ大根は消毒後、よく洗い、水気を	させ、仕上げにごま油を加えて混ぜ合わせる。	
	○長ねぎ	切る。		
	○★キャノーラ油／16.5kg	3.Aを混ぜ合わせる。		
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			
	○菜めしポテサラ／(付)ワプレート	1.グリーンカールは消毒後、よく洗い、水気を	2.ポテトサラダ・菜めしを混ぜ合わせる。	3.器に1のグリーンカールをしき、2のポテト
	○★ポテトサラダ(ワサダプレート)／1kg	切る。		サラダを盛り付ける。
	○★菜めし（混ぜ込み）／250g			
	○グリーンカール			



2021年5月8日(土)														
作業工程表														
営業店：羽根・工場・キャパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食				
物流センター：フェア用					【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2
○ターメリックライス／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								
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／770プレート														
24866	○★豚肩ロース切身80g／5枚	80		800		800	1枚		*		75℃	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 シャリアピン／1110g	15		150	146cc	150					75℃	1分		
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ｵｽ10紫ｸ2赤ﾊﾟﾌﾞ2														
	○グリーンカール	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をお願いします。

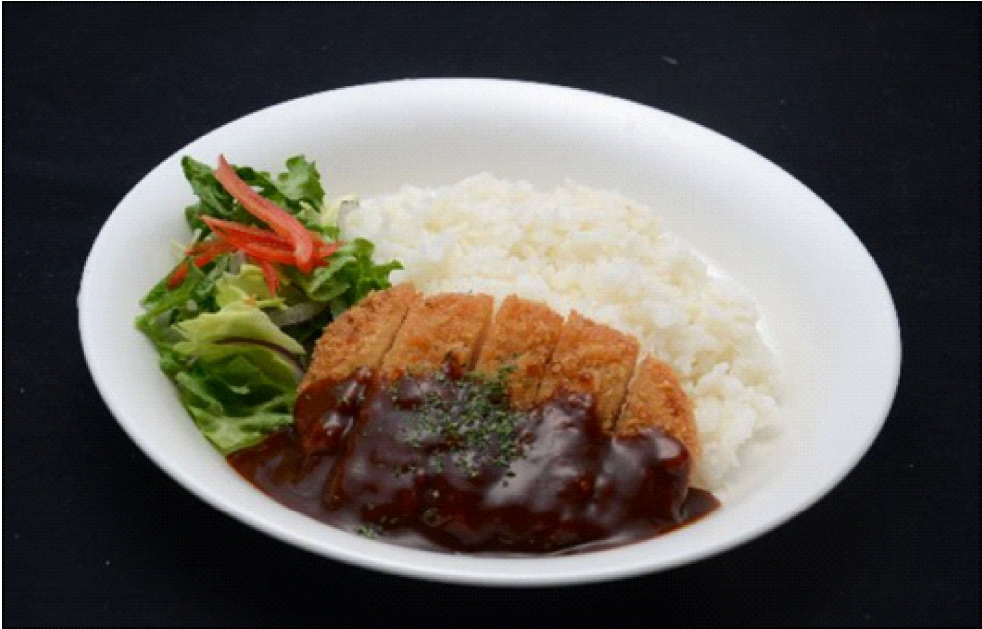
分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ターメリックライス／90	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、		1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、パセリ粉をふる。
	○■無洗米シルバー	ターメリックパウダー・塩・こしょう・		
	▲○★ターメリックパウダー／220g	コンソメ・バターを加えて炊く。		
	○★食塩（特製いそしお）／1kg			
	○★クノールチキンコンソメ／1kg			
	○■ホワイトペッパー／210g			
	○★無塩バター／450g			
	○★パセリ(チップ)／50g			
	○ポークソテーバターシャリアピン／770プレート	※豚肉は冷蔵庫で解凍する。	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。	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。
	○★豚肩ロース切身80g／5枚	※オーブンは温めておく。		
	○★食塩（特製いそしお）／1kg		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。	※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。
	○■ホワイトペッパー／210g	1.豚肉は塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。	4.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	
	○★業務用薄力小麦粉／1kg			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
A	○★ｽｰｷｰｽﾞ ｼｬﾘﾋﾟﾝ／1110g			
A	○★バターソース／505g			
A	○水			
	○カールミックス／(付)5ｵｽ10紫ｸ2赤ﾊﾟﾌﾞ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ぎ、水気を切る。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール			
	○レタス	2.グリーンカール・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9日(日)															
作業工程表															
営業店：和食・工場・キャパス															
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															
デミソースとんかつ／ワプレート															
【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4
○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／ワプレート															
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ｵｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾞ2															
	○グリーンカール	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をお願いします。

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。		
	○デミソースとんかつ／ワプレート	1.デミグラスソースは袋ごと沸騰湯で加熱す	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
	○★ローストンカツ／100g×10枚	る。		ソース（30cc）をかけ、パセリ粉をふる。
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★新デミグラスソースストレート／1kg			※トンカツは食べやすい大きさにカットし
	○★パセリ(チップ)／50g			て提供してください。
	○カールミックス／(付)5ｵｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾞ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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10日(月)																
作業工程表																
営業店：羽衣・工場・キャパス																
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																
チキンの香草焼き／ワプレート																
【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4	
○ピラフ／ワプレート																
	○■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／ワプレート																
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									
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	○★エクストラバージンオリーブオイル／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枚×10紫×2赤×2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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／ワプレート	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に	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。	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	炊き上げて下さい。		
	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)		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。	
	○★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			
	○チキンの香草焼き／ワプレート	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。	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。	5.器に4の鶏肉を盛り付ける。
	○★鶏モモ切身140g／5枚	※オープンで温める。		
	○★食塩（特製いそしお）／1kg		4.天板にクッキングシートをしき、3の鶏肉を並べ、2	※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
	○★ブラックペッパーあらびき／100g	1.鶏肉は3～4ヶ所に筋切りをし、塩・コショ	のパン粉ミックスをのせ、オープンで焼く。	
	○★業務用薄力小麦粉／1kg	ーで下味をつけ、小麦粉をまぶす。		
	○★キャノーラ油／16.5kg	2.Aを混ぜ合わせる。		
A	○★香味野菜焼きミックス／1kg			
A	○★生パン粉(荒目)／1kg			
A	○★エクストラバージンオリーブオイル／1L(915g)			
	○カールミックス／(付)5枚×10紫×2赤×2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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11日(火)															
作業工程表															
営業店：羽衣・工場・キャパス				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／ワップレト				【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4
○ターメリックライス／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									
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】															
○チキンソテートマトソースバジルタルタル／ワップレト															
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	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（トマト）／1kg	32		320	305cc	320					75℃	1分			
25094	○★具沢山ソース タルタル／500g	12		120		120									
41778	○★SMジェンパーゼソース（バジルソース）／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ｵｽ10紫ｸ2赤ﾊﾟﾌﾞ2															
	○グリーンカール	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をお願いします。

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	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、		1.器に炊き上がったターメリックライスを盛り付け、パセリ粉をふる。
	○■無洗米シルバー	ターメリックパウダー・塩・こしょう・		
	▲○★ターメリックパウダー／220g	コンソメ・バターを加えて炊く。		
	○★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			
	○チキンソテートマトソースバジルタルタル／ワップレト	※鶏肉・ジェノパーゼソースは冷蔵庫で解凍する。	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。	6.器に5の鶏肉を盛り付け、2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。
	○★鶏モモ切身140g／5枚		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。	
	○★食塩（特製いそしお）／1kg	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。		※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。
	○■ホワイトペッパー／210g	2.トマトソースは袋ごと沸騰湯で温める。		
	○★業務用薄力小麦粉／1kg	3.Aを混ぜ合わせる。		
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★KSパスタソース（トマト）／1kg			
A	○★具沢山ソース タルタル／500g			
A	○★SMジェンパーゼソース（バジルソース）／300g			
	○カールミックス／(付)5ｵｽ10紫ｸ2赤ﾊﾟﾌﾞ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ぎ、水気を切る。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール			
	○レタス	2.グリーンカール・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12日(水)																	
作業工程表																	
営業店：羽根・工場・キャパス						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／ワップレート						【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4		
○ターメリックライス／JX90																	
	○■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／ワップレート																	
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	0.03		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℃	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ｳｽ10紫ｸ2赤ﾊﾟﾌﾞ2																	
	○グリーンカール	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をお願いします。

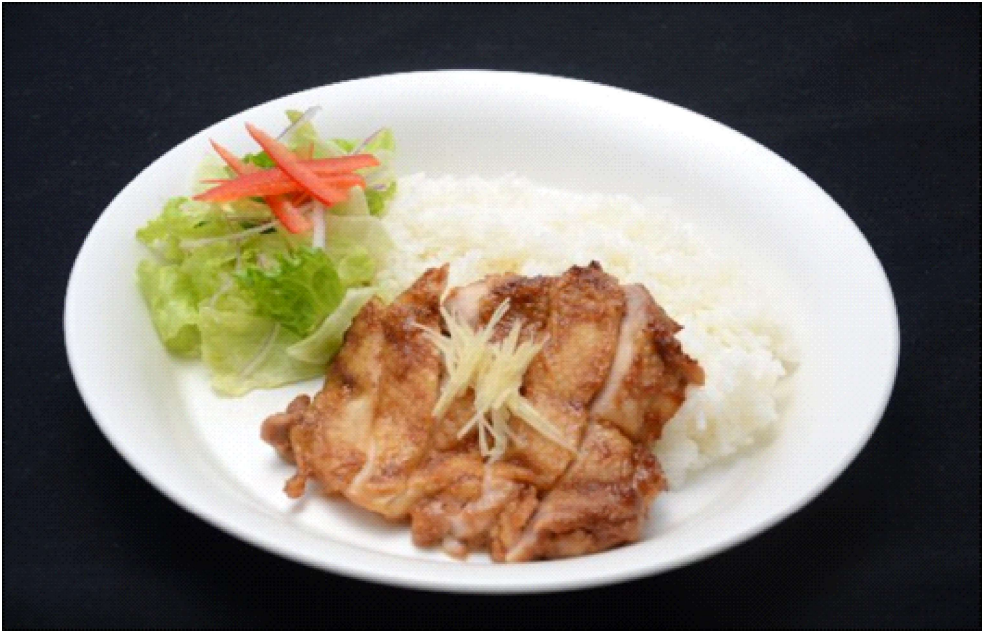
分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ターメリックライス／JX90	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、		2.器にターメリックライスを盛り付ける。
	○■無洗米シルバー	ターメリックパウダー・塩・こしょう・		
	▲○★ターメリックパウダー／220g	コンソメ・バターを加えて炊く。		
	○★食塩（特製いそしお）／1kg			
	○★クノールチキンコンソメ／1kg			
	○■ホワイトペッパー／210g			
	○★無塩バター／450g			
	○チキンソテー明太クリームソース／ワップレート	※鶏肉・明太子は冷蔵庫で解凍する。	2.フライパンに油を熱し、1の鶏肉を入れ、両面に焼き	5.器に3の鶏肉を盛り付け、4のソース（30
	○★鶏モモ切身140g／5枚	※オープンは温めておく。	色をつける。	cc）をかけ、パセリ粉をふる。
	○★食塩（特製いそしお）／1kg		3.天板にクッキングシートをしき、2の鶏肉を並べ、オ	
	○■ホワイトペッパー／210g	1.鶏肉は3～4ヶ所にスジ切りをし、塩・コ	ープンで焼く。	※鶏肉は食べやすい大きさにカットして提
	○★キャノーラ油／16.5kg	ショールで下味をつける。	4.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	供してください。
	○★ホワイトソース／1号缶(2.9kg)			
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ｳｽ10紫ｸ2赤ﾊﾟﾌﾞ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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13日(木)														
作業工程表														
営業店：羽衣・工場・キャパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食				
物流センター：フェア用														
若鶏の生姜みそ焼き／ワッププレート														
【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※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／ワッププレート														
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ｵｽ10紫ｸﾞ2赤ﾊﾟﾌﾞ2														
	○グリーンカール	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をお願いします。

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。		
	○若鶏の生姜みそ焼き／ワッププレート	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。	3.天板にクッキングシートをしき、1の鶏肉を並べ、	2.器に3の鶏肉を盛り付け、2の生姜を飾る
	○★鶏モモ切身140g／5枚	※オーブンは温めておく。	オープンで焼く。	
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	1.鶏肉は3～4ヶ所にスジ切りをし、Aに漬	※鶏肉は焦げやすいので、注意して下さい。	
	○根生姜	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。		
	○カールミックス／(付)5ｵｽ10紫ｸﾞ2赤ﾊﾟﾌﾞ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬぎ、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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14日(金)																	
作業工程表																	
営業店：羽衣・工場・キャパス						納入種別：提案メニュー						食事区分：昼食					
揚げ鶏のバンバンジーソース／ワップレート						【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		総使用量g	卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4		
○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】																	
○揚げ鶏のバンバンジーソース／ワップレート																	
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】																	
○梅しらすポテサラ／(付)ワップレート																	
25343	○★ポテトサラダ(ワッザダ プレミアム)／1kg	50		500		500											
27119	○★梅美(梅しらす)／360g	5		50		50											
	○グリーンカール	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をお願いします。

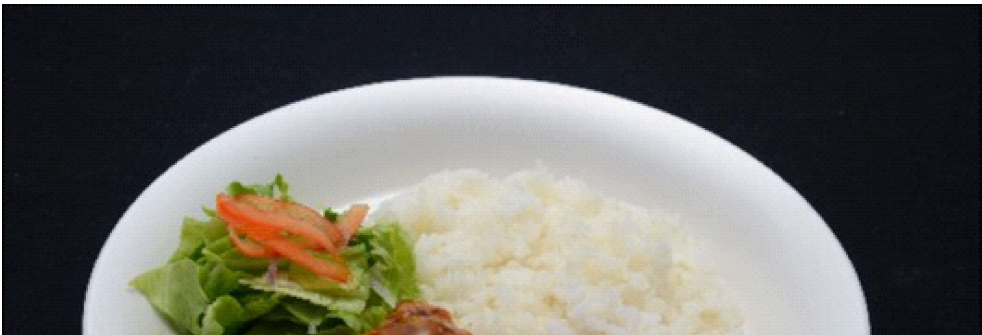
分類	料理名 食材名 + 規格名	下処理	調理指示	盛付手順
	○ご飯／90g	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し		1.器に炊き上がったご飯を盛り付ける。
	○■無洗米シルバー	てください。		
	○揚げ鶏のバンバンジーソース／ワップレート	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。	3.1の鶏肉を油で揚げ、よく油を切る。	4.器に3の鶏肉を盛り付け、バンバンジーソース（20cc）をかけ、2のねぎミックスを飾る。
	○★鶏モモ切身140g／5枚			
	○★食塩（特製いそしお）／1kg	1.鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉		
	○■ホワイトペッパー／210g	をまぶす。		
	○★片栗粉（北海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

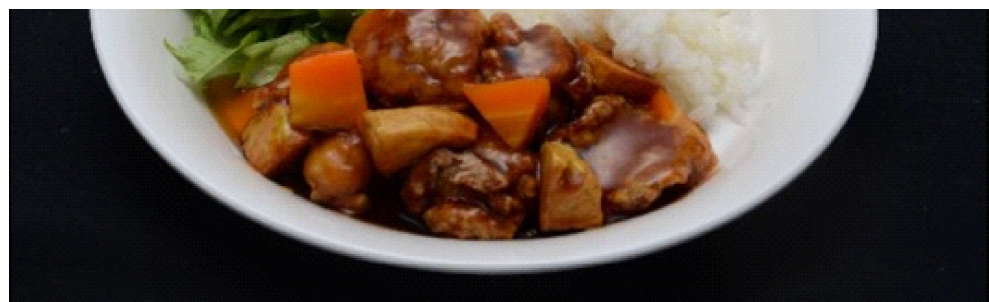


2021年5月15日(土)																
作業工程表																
営業店：和食・工場・キャパス																
物流センター：フェア用																
納入種別：提案メニュー																
食事区分：昼食																
鶏竜田黒酢あん／ワップレート																
【食材原価：188.01円】 【エネルギー：886kcal, たんぱく質：27.6g, 脂質：34.2g, 食塩相当量：3.0g】																
商品コード	食材名 + 規格名	(1人分)		(10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	※2	※4	
○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】																
○鶏竜田黒酢あん／ワップレート																
24596	○★鶏モモ唐揚げ用（28 - 32 g）／1 k g	120		1200		1200	4ヶ		*		75℃	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(2106 g)	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）／1 kg	10		100		100	付け片栗粉									
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	12		120		120	揚げ油									
29012	◎SBIポテト乱切／1kg	40		400		400					75℃	1分				
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℃	1分				
996	○★徳用醤油／1.8L(2106 g)	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）／1 kg	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ｳｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾞ2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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／ワップレート	※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。
	○★鶏モモ唐揚げ用（28 - 32 g）／1 k g			
A	○★清酒風料理酒／1.8L（1836g）	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	○★徳用醤油／1.8L(2106 g)	2.人参は沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。	7.鍋に油を熱し、4を加えてひと煮立ちさせ、6の鶏肉	
A	○★味の素 S／1kg		2の人参・5のジャガイモを加え、水溶き片栗粉でと	
B	○★オルコック味付け粉 油通し用／1kg	3.Bを混ぜ合わせ	ろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。	
B	○水	4.Cを混ぜ合わせる。		
B	○★キャノーラ油／16.5kg		※なるべく提供直前に混ぜ合わせましょう。	
	○★片栗粉（北海道産）／1 kg			
	○★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(2106 g)			
C	○★黒酢／500ml(515g)			
C	○■上白糖			
C	○水			
	○★片栗粉（北海道産）／1 kg			
	○★調合胡麻油／1500g			
	○カールミックス／(付)5ｳｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾞ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬぎ、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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16日(日)																
作業工程表																
営業店：羽仏・工場・キャパス																
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																
ケイジャン唐揚げ／ワップレート																
【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4	
○ピラフ／ワップレート																
	○■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】																
○ケイジャン唐揚げ／ワップレート																
24596	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g)／1kg	150		1500		1500	5ヶ		*		75℃	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ｵｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾞ2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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／ワップレート	※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照に	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。	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	炊き上げて下さい。		
	○★玉ねぎ みじん切り／500g(冷凍)		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。	
	○★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			
	○ケイジャン唐揚げ／ワップレート	※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。	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。
	○★鶏モモ唐揚げ用 (28 - 32g)／1kg			
A	○★食塩 (特製いそしお)／1kg	1.鶏肉はAで下味をつけ、冷蔵庫で保管する		
A	○■ホワイトペッパー／210g	(目安時間：1時間)		
A	○★おろししょうが(無塩)／280g	2.片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。		
A	○★おろしにんにく(無塩)／290g	3.1の鶏肉に2をつける。		
A	○★ジャンバラヤの素(粉末)／300g			
A	○■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			
	○カールミックス／(付)5ｵｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌﾞ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬき、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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17日(月)																
作業工程表																
営業店：和食・工場・キャパス																
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/ワプレート																
【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4	
○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】																
○てりたまハンバーグ/ワプレート																
24379	○★グリルドハンバーグ120g/10ケ	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）/1 kg	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/1 k g	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ゆり10紫2赤パフ2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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／ワプレート	※オープンは温めておく。	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、オープンで焼く。	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。
	○★グリルドハンバーグ120g／10ケ		2.フライパンに油を熱し、目玉焼きを作る。	
	○むき玉ねぎ／約1kg		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。	
A	○★キャノーラ油／16.5kg			
A	○★味名人照り焼きのたれ／1.8L (2322 g)			
	○水			
	○★片栗粉（北海道産）／1 kg			
	○■セーフティーたまご／10個			
	○★キャノーラ油／16.5kg			
	○★マヨネーズ／1 k g			
	○カールミックス／(付)5ゆり10紫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ぎ、水気を切る。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	2.グリーンカール・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。		
	○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：コンビニ・工場・キャパス															
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 青じそ梅しらすおろし/ワップレート															
【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※2	※4
○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/ワップレート															
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 レッツァ 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枚入10紫2赤パフ2															
	○グリーンカール	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をお願いします。

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。		
	○ハンバーグ青じそ梅しらすおろし/ワップレート	※大根おろしは冷蔵庫で解凍する。	3.天板にクッキングシートをしき、凍ったままのハンバ	4.器に3のハンバーグを盛り、1の大葉・2
	○★グリルドハンバーグ120g/10ケ	※オーブンは温めておく。	ーグを並べ、オーブンで焼く。	の大根おろしをのせ、青じそドレッシング
	○★大根おろし/500g			(15cc)をかける。
	○★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		
	○★ノオイルド レッツァ だし香る青じそ/1L1110g	混ぜ合わせる。		
	○カールミックス/(付)5枚入10紫2赤パフ2	1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール	して辛味をぬぎ、水気を切る。		
	○レタス	2.グリーンカール・レタス・パプリカは消毒後		
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)	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19日(水)														
作業工程表														
営業店：お役・工場・キャパ入					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食				
物流センター：フェア用					【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	※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】														
○ハンバーグカレーソース/ワプレート														
24379	○★グリルドハンバーグ120g/10ケ	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 カリー醬/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枚入10紫2赤パ2														
	○グリーンカール	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をお願いします。

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/ワプレート	※オープンは温めておく。	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、オープンで焼く。	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ケ			
	○★玉ねぎ みじん切り/500g(冷凍)		2.鍋に油を熱し、凍ったままの玉ねぎを炒め、分量の水Aを加え、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。	
	○水			
A	○★CookDo カリー醬/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枚入10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。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。
	○グリーンカール			
	○レタス	2.グリーンカール・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20日(木)																
作業工程表																
営業店：和食・工場・キャンパス					納入種別：提案メニュー					食事区分：昼食						
物流センター：フェア用					【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	総使用量g		卵	解	生	温度	時間	和	木2	木4	
○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/コメ90																
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)5kg入10袋2赤パ2																
	○グリーンカール	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をお願いします。

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/ｼｬ90	※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照し、		2.器にﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽを盛り付ける。
	○■無洗米シルバー	ﾀｰﾒﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ・塩・ｺｼｮｳ・		
	▲○★ﾀｰﾒﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ/220g	ｺﾝｿﾒ・ﾊﾞﾀｰを加えて炊く。		
	○★食塩（特製いそしお）/1kg			
	○★ｸﾉｰﾙﾁｷﾝｺﾝｿﾒ/1kg			
	○■ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰ/210g			
	○★無塩バター/450g			
	○ハンバーグビスクソース/ﾌｫｰﾍﾞｰﾄ	※オープンは温めておく。	1.天板にｸｯｷﾝｸﾞｼｰﾄをしき、凍ったままのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞを並べ、オープンで焼く。	3.器に1のハンバーグを盛り付け、2のソース（20cc）をかけ、ﾊｾﾘ粉をふる。
A	○★ｸﾘｰﾐｰﾋﾞｽｸｿｰｽ/535g		2.鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。	
	○★ﾎﾜｲﾄｿｰｽ/1号缶(2.9kg)			
A	○水			
	○★ﾊｾﾘ(ﾁｯﾌﾟ)/50g			
	○ｶｰﾙﾐｯｸｽ/(付)5ｵｽ10紫ﾀ2赤ﾊﾟﾌ2	1.ﾚｯﾄﾞﾔﾐﾅｷﾞは消毒後、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。
	○ｸﾞﾘﾝｶｰﾙ	2.ｸﾞﾘﾝｶｰﾙ・ﾚﾀｽ・ﾊﾟﾌﾞﾘｶは消毒後よく洗い、水気を切り、1のﾚｯﾄﾞﾔﾐﾅｷﾞと混ぜ合わせる。		
	○ﾚﾀｽ			
	○赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)			
	○ﾊﾟﾌﾞﾘｶ(赤)			



15905

牛肉のキムチ炒め／ワップレート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・ツツリ			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/1780ワップレート			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)51/5紫/2赤/2			15.41	
13	○グリーンカール	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)ワップレート			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・ツツリ ※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下さい。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)
牛肉のキムチ炒め/1780ワップレート ※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)51/5紫/2赤/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.グリーンカール・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)ワップレート		

15905

牛肉のキムチ炒め／ワッフルト2022

※ハムは冷蔵庫で解凍する。	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。
1.きゅうりは消毒後、よく洗い、塩もみをし 水で洗い、水気を強くしぼる。		

15906

若鶏のみそ焼き／ワップレート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＞若鶏のみそ焼き／ワップレート				154.79	
24599	○★鶏もも切身120g／5枚		120	135.6	1枚
26950	○★豚みそ／1kg		25	18.5	
24389	○★まぶしすりごま白／150g		0.5	0.69	
＜付け合わせ＞カールミックス／(付)5枚×5紫×2赤×2				15.41	
13	○グリーンカール		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＞きゅうりの塩昆布和え／(付)ワップレート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。
若鶏のみそ焼き／ワップレート ※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ヶ所にスジ切りをし、豚みそに漬けて冷蔵庫で保管する。 (目安時間：1時間)	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枚×5紫×2赤×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.グリーンカール・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。
きゅうりの塩昆布和え／(付)ワップレート2022 1.きゅうりは消毒後、よく洗い、塩もみをし水で洗い、水気を強くしぼる。	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/ワップレート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/ワップレート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ヶ5紫2赤パ2				15.41	
13		○グリーンカール	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)ワップレート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
26598		○★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/ワップレート2022 ※オープンで温めておく。	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、オープンで焼く。 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、デイスパンスーでマヨネーズをかける。
カールミックス/(付)5ヶ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.グリーンカール・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)ワップレート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／ワフプレート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／ワフプレート			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)／500g	7	3.01	炒め油
20531	○★キャノーラ油／16.5kg	2	0.84	
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／ワフプレート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／100g	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枚5紫2赤パア2			15.41	
13	○グリーンカール	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)ワフプレート2022			59.14	
41600	○★スティックカリフラワーIQF／500g	40	18	乱切り
75	○パプリカ(赤)	10	16.67	
76	○パプリカ(黄)	10	16.67	
27284	A ○★エルドレッシングフレンチ白／1L 1060g	15	5.4	乱切り
29139	A ○★アルティバ EXバグソーオイル／1L(915g)	2	2.4	
下処理		調理指示		盛付指示
ピラフ／ワフプレート ※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／ワフプレート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のをせオーブンで焼く。		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枚5紫2赤パア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.グリーンカール・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)ワフプレート2022 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／ワッフルート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/ワプレート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/ワプレート			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)/500g	7	3.01	炒め油
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	2	0.84	
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/ワプレート2022			137.53	
43071	○★N. ビーフカツ/約85g×30	85	130.05	1枚
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/レストラン用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)ワプレート2022			21.44	
41610	○★冷凍 ほうれん草 カットIQF/1kg	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)5粒5紫2赤パ2			15.41	
13	○グリーンカール	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/ワプレート ※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。
ビーフカツからしソース/ワプレート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)ワプレート2022 1.ほうれん草は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、汁気をしぼる。 2.人参は沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。 3.豆腐はよく水気を切る。	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)5粒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。		3.器に2のカールミックスを盛り付ける。

15909

ビーフカツからしソース／ワッフルト2022

2.グリーンカール・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。		
---	--	--

15910

旨辛牛焼肉／ワップレート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	〇■無洗米シルバー		90	27.9	
20565	〇★国産もち黒米／200g		3	8.04	
<主菜>旨辛牛焼肉／ワップレート2022				164.49	
28535	〇◎SBI徳用牛小間／500g		80	128	
25638	〇もやし		50	10	
5813	〇むき玉ねぎ／約1kg		20	5.4	くし切り
41002	〇★人参短冊切りIQF(冷凍)／500g		5	2.95	
20531	〇★キャノーラ油／16.5kg		2	0.84	炒め油
26081	A 〇★焼肉のたれ／1L(1160g)		25	11.75	
24977	A 〇★にんにく辛味噌／500g		4	5.48	
1195	A 〇■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ゆ5紫2赤パア2				15.41	
13	〇グリーンカール		5	4.79	ザク切り
58	〇レタス		10	6.33	ザク切り
32	〇赤玉ねぎ(レッド玉ねぎ)		2	0.96	スライス 薄め
75	〇パプリカ(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)ワップレート2022				66.99	
27653	〇★長芋ダイスカット／500g		30	42	
29929	〇★そのまま使えるきざみオクラ／500g		30	20.4	
27679	A 〇★めんつゆ／1L(1180g)		5	1.55	
41298	A 〇★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。 ※お好みでごま塩をふりかけて提供して下さい。	
旨辛牛焼肉／ワップレート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ゆ5紫2赤パア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ぎ、水気を切る。 2.グリーンカール・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)ワップレート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／ワップレート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／ワップレート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ゆ5紫2赤パプ2			15.41	
13	○グリーンカール	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)ワップレート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／ワップレート2022 ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 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。 2.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切り1の長ねぎと混ぜ合わせる。		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。		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ゆ5紫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.グリーンカール・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)ワップレート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／ワップレート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／ワップレート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ｸﾞﾗｽ5紫ｸﾞﾗｽ2赤ｸﾞﾗｽ2			15.41	
13	○グリーンカール	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>いんげんとしらすの和え物/(付)ワップレート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／ワップレート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ｸﾞﾗｽ5紫ｸﾞﾗｽ2赤ｸﾞﾗｽ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.グリーンカール・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。
いんげんとしらすの和え物/(付)ワップレート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.フワイパンを熱し、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

ヤンニョムチキン／ワップ レート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・ツツ			28.08	
6220	○■無洗米シルバー	72	22.32	
22039	○★押麦／800g	18	5.76	
<主菜>ヤンニョムチキン／ワップ レート			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	○★ヤンニョムチキンのたれ／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ヶ5紫2赤2白2			15.41	
13	○グリーンカール	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>さつま芋のバター醤油／(付)ワップ レート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・ツツ ※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下さい。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)
ヤンニョムチキン／ワップ レート ※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、ヤンニョムチキンのたれを全体に絡める。	6.器に5のヤンニョムチキンを盛り、4の万能ねぎをちらす。

15913 ヤンニョムチキン／ワッパ レート2022

<p>カールミックス／(付)51/25紫2赤パ2</p> <p>1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬぎ、水気を切る。</p> <p>2.グリーンカール・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。</p>		<p>3.器に2のカールミックスを盛り付ける。</p>
<p>さつま芋のバター醤油／(付)ワッパ レート2022</p> <p>1.さつまいもは消毒後、よく洗い、水気を切る。</p>	<p>2.1のさつまいもは油で素揚げし、よく油を切る。</p> <p>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。</p>	<p>4.器に3のさつまいもを盛り付け、黒ごまをふる。</p>

15915

デミソースとんかつ／ワップレート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ワップレート			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)51/5紫2赤パ2			15.41	
13	○グリーンカール	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>ブロッコリーとコーンの和え物／(付)ワップレート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	○★トリプルパスタソース／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ワップレート 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)51/5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.グリーンカール・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。
ブロッコリーとコーンの和え物／(付)ワップレート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、軽くしぼる。 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/ワグレット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	○★パセリ(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/ワグレット紫玉			114.7	
24856	○★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枚10赤黄パフ2			17.78	
13	○グリーンカール	5	4.79	ちぎる
58	○レタス	10	6.33	ちぎる
75	○パプリカ(赤)	2	3.33	スライス
76	○パプリカ(黄)	2	3.33	スライス
<付け合わせ>アスパラのマリネ/(付)ワグレット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	○パプリカ(赤)	10	16.67	角切り
76	○パプリカ(黄)	10	16.67	角切り
26698	○★オリーブオイル/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、パセリ粉をふる。
ポークソテーバターシャリアピン/ワグレット紫玉 ※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.レッド玉ねぎは消毒後、水に浸し辛みを抜き、よく洗い、水気を切る。	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枚10赤黄パフ2 1.グリーンカール・レタス・パプリカ(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)ワグレット2022		

15916

ポークソテーバターシャリアピン/ワソ° レート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.パプリカは消毒後、よく洗い、水気を切る	3.1のアスパラ・枝豆・2のパプ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/ワフプレート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/ワフプレート2022			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)ワフプレート2022			59.68	
42863	○◎SBIウエッジカットポテト(ワイドポテト)/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(ウインナー)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人分5紫2赤パプ2			15.41	
13	○グリーンカール	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
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/ワフプレート2022 ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 ※オープンに温めておく。 1.豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、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。	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、オープンで焼く。	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)ワフプレート2022 ※ウ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、ウインナー・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/ワッフルト2022

	ポテトを加え炒め、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。	
カールミックス/ (付)5/15紫2赤パア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ぎ、水気を切る。 2.グリーンカール・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。

15918

豚肉の韓国風炒め／ワップレート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／ワップレート			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 I QF／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)51/5紫2赤1/2			15.41	
13	○グリーンカール	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)ワップレート2022			37.35	
24284	★そのまま使える小松菜IQF／1kg	50	22	
42636	○★IQF紅蒲鉾Mサイズ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／ワップレート ※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)51/5紫2赤1/2 1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬぎ、水気を切る。 2.グリーンカール・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)ワップレート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、汁気をしぼる。		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/ワップレート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/皿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/皿120ワップレート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枚5紫2赤ワップレート2			15.41	
13	○グリーンカール	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>ペンネラタトゥイユ/(付)ワップレート2022			44.7	
27369	○★ペンネマカロニ/200g	20	12	
42074	○★デリシャスタラトゥイユ/1kg	30	32.7	
下処理		調理指示		盛付指示
ターメリックライス/皿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/皿120ワップレート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。 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.かいわれ大根は消毒後、よく洗い、水気を切る。		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枚5紫2赤ワップレート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.グリーンカール・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。
ペンネラタトゥイユ/(付)ワップレート2022 1.ラタトゥ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のラタトゥイユ・2のペンネを和える。		4.器に2のペンネラタトゥイユを盛り付ける

15919

チキンソテー明太クリームソース/ワッフルト2022

を切る。(目安時間:8~9分)		
-----------------	--	--

15921

チキンソテートマトソース/ワフプレート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/ワフプレート			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)/500g	7	3.01	炒め油
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	2	0.84	
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/ワフプレート			151.76	
24599	○★鶏もも切身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/1kg	6	1.38	付け粉
20531	○★キャノーラ油/16.5kg	1	0.42	焼き油
27527	○★KSパスタソース(トマト)/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枚5紫2赤パフ2			15.41	
13	○グリーンカール	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＞ブロッコリーとゆで卵のドレッシング和え/(付)ワフプレート2022			46.87	
17639	○★ブロッコリー/500g(中国産)	50	22	1/8カット×4枚
1729	○■セーフティ卵/10個	30	14.29	
24609	○★クリーム・サザン・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/ワフプレート ※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。
チキンソテートマトソース/ワフプレート ※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ヶ所にスジ切りをし、塩・こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶす。	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枚5紫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.グリーンカール・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。
ブロッコリーとゆで卵のドレッシング和え/(付) 1.ブロッコリーは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を軽くしぼる。 2.卵は水から茹で、ゆで卵をつくる(沸騰後	3.1のブロッコリー・2の卵をドレッシングで和える。	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／ワッフルト2022

1 2分) 水で冷やし、殻をむく。		
-------------------	--	--

15922

揚げ鶏のバンバンジーソース/ワップレート2022

献立原価 252.59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	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>揚げ鶏のバンバンジーソース/120gワップレート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)ワップレート2022			33	
25343	○★ポテトサラダ(ワップレート) / 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)51g5紫2赤1g2			15.41	
13	○グリーンカール	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。
揚げ鶏のバンバンジーソース/120gワップレート2022 ※鶏肉は冷蔵庫で解凍する。 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		3.1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、バンバンジーソース(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。
枝豆ポテトサラダ/(付)ワップレート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のポテトサラダを盛り付ける。
カールミックス/(付)51g5紫2赤1g2 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.グリーンカール・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。

15923

鶏竜田黒酢あん／ワップレート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・ツツリ			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ワップレート			176.12	
24596	○★鶏モモ唐揚げ用(28-32g)／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(2106g)	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ポテト乱切／1kg	40	14	
20531	○★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ヶ5紫2赤パ2			15.41	
13	○グリーンカール	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>なすとおくらのお浸し／(付)ワップレート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	○★お手ががるokra(ホール)SS／500g	10.8	7.13	3本
27679	○★めんつゆ／1L(1180g)	5	1.55	
22551	○★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・ツツリ ※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ワップレート ※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)	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。
カールミックス／(付)5ヶ5紫2赤パ2		

15923

鶏竜田黒酢あん／ワップレート2022

<p>1.レッド玉ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味をぬぎ、水気を切る。</p> <p>2.グリーンカール・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。</p>		<p>3.器に2のカールミックスを盛り付ける。</p>
<p>なすとおくらのお浸し／(付)ワップレート2022</p> <p>※大根おろしは冷蔵庫で解凍する。</p> <p>1.大根おろしは軽く汁気を切る。</p> <p>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。</p>	<p>3.揚げなすは凍ったまま油で素揚げし、よく油を切る。</p>	<p>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。</p>

15924

ハンバーグハニーマスタード／ワフプレート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ドソース/グリラード120gワフプレート			121.5	
24379	○★グリラードハンバーグ120g/10ヶ	120	105.6	1ヶ
41465	○★Vシェフ ハニーマスタードV/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ヶ/5紫/2赤/ア2			15.41	
13	○グリーンカール	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>ブロッコリーのチーズ焼き/(付)ワフプレート2022			41.8	
17639	○★ブロッコリー/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。 ※お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ドソース/グリラード120g ※ハンバーグは冷蔵庫で解凍する。 ※オープンに温めておく。	1.天板にクッキングシートをしき、ハンバーグを並べ、オープンで焼く。	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ヶ/5紫/2赤/ア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.グリーンカール・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。
ブロッコリーのチーズ焼き/(付)ワフプレート2022 ※オープンは温めておく。 1.ブロッコリーは沸騰湯で茹で、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のブロッコリーを並べ、上からマヨネーズをかけ、チーズを散らしオープ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/ワップレト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	○★パセリ(チップ)/50g	0.1	0.72	
<主菜>ハンバーグビスクソース/ワップレト			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(生クリーム)植脂/200ml(g)	3	2.25	
<付け合わせ>カールミックス/(付)5ヶ5紫2赤パア2			15.41	
13	○グリーンカール	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)ワップレト2022			86.54	
20717	○★冷凍アボカド(ダイスカット)/500g	30	48	2cm角切り
35	○トマト M	40	29.69	
26698	○★セサジイリアントレッシング/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、パセリ粉をふる。
ハンバーグビスクソース/ワップレト ※オープンに温めておく。		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、オープンで焼く。 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/(付)5ヶ5紫2赤パア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ぎ、水気を切る。 2.グリーンカール・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)ワップレト2022 ※アボカドは冷蔵庫で解凍する。 1.トマトは消毒後、よく洗い、水気を切る。		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。

15927

ハンバーグ和風おろし/ワップレート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/グリルド 120g和15ワップレート			116.99	
24379	○★グリルドハンバーグ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
22551	○★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ゆ5紫2赤パア2			15.41	
13	○グリーンカール	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。 ※お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/グリルド 120g和15ワップレート ※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ゆ5紫2赤パア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.グリーンカール・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。