

17174

とろとろたまごの天津飯こだわりの焼豚のせ／ライブ クック

献立原価 299.34円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	542	レチノール当量(μg)	0	31
たんぱく質(g)	0.0	17.4	ビタミンB1(mg)	0.00	0.10
脂質(g)	0.0	12.4	ビタミンB2(mg)	0.00	0.19
炭水化物(g)	0.0	90.4	ビタミンC(mg)	0	1
カルシウム(mg)	0	33	食物繊維総量(g)	0.0	1.6
鉄(mg)	0.0	1.5	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＞とろとろたまごの天津飯こだわりの焼豚のせ／ライブ クック				299.34	
6220	○■無洗米シルバー	100	75		炊き上がり重量 約220g
44490	■豚モモチャーシュー原木	30	70.2		半月スライス 3枚
44461	☆きざみザーサイ／200g成ア末(店舗限定)	10	26		
39	○長ねぎ	5	4.05		粗みじん切り
42506	○★しいたけ みじん切り／500g	5	4		
22575	○★調合胡麻油／1500g	0.5	0.61		
26790	○★S油淋鶏ソース／1100g	20	14.8		
99999	○水	20			
44799	○★業務用 片栗粉／1kg	3	1.38		水溶き片栗粉
20521	○★とろっとたまご プレーン／500g	100	102		
19999	○★グリーンピース／1kg	2	1.3		
下処理		調理指示		盛付指示	
とろとろたまごの天津飯こだわりの焼豚のせ／ライブ クック ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、少し固めに炊き上げて下さい。 ※焼豚・しいたけは前日冷蔵庫で解凍する 1.グリーンピースは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。 2.とろっと卵は凍ったまま袋ごと沸騰湯で温める。		3.鍋に胡麻油を熱し、ザーサイ・長ねぎ・しいたけさつと炒め、油淋鶏ソース・水を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。		4.器に炊き上がったご飯を盛り、2のとろっと卵をかけ、3のあんをかけ、チャーシューをのせ、1のグリーンピースを飾る。	

16742

氷見牛コロッケと抹茶リゾットにたっぷりチーズ/ライフック

献立原価 303.53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	555	レチノール当量(μg)	0	14
たんぱく質(g)	0.0	9.7	ビタミンB1(mg)	0.00	0.10
脂質(g)	0.0	31.8	ビタミンB2(mg)	0.00	0.04
炭水化物(g)	0.0	56.5	ビタミンC(mg)	0	13
カルシウム(mg)	0	17	食物繊維総量(g)	0.0	2.4
鉄(mg)	0.0	1.0	食塩相当量(g)	0.0	2.1



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
＜その他＞氷見牛コロッケと抹茶リゾットにたっぷりチーズ/ライフック				303.53	
6220		○■無洗米シルバー	20	15	
43664	A	○★オリーブオイル/800g	5	15.5	
25287	A	★フレンド生おろしにんにく(無塩) 1kg	0.3	0.26	
99999	A	○水	30		
29420	A	■フュメ・ド・ポワソン7号缶(290g)	7	19.04	
9901	A	○★コンソメ/500g	0.2	0.2	
991	A	○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.3	0.04	
1195	A	○■ホワイトペッパー/210g	0.1	0.59	
25452	A	■抹茶 30g	0.3	4.67	
43777		■氷見牛コロッケ 70g 店舗限定	140	190.4	2ヶ
1230		○★調合サラダ油/16.5kg	14	5.6	揚げ油
43613		○■チーズソース(九州:40141)	30	43.5	
27567		○★清酒風料理酒/1.8L(1836g)	10	3.3	
11		○紫キャベツ(レッドキャベツ)	1	0.93	
13		○グリーンカール	3	4.5	

下処理	調理指示	盛付指示
氷見牛コロッケと抹茶リゾットにたっぷりチーズ ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 1.紫キャベツ、グリーンカールは消毒後、よく洗い、水気を切り、混ぜ合わせる。	2.コロッケは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。 3.鍋に炊き上がったごはんをAを加え、汁気がなくなるまで煮込みリゾットをつくる。 4.別鍋に料理酒を入れ火にかけ、アルコール分を飛ばしてからチーズソースを加え温める。	5.器に1のカールミックスを盛り、2のコロッケ、3のリゾットを盛り、4のチーズソースをかける。 ※盛り付けは写真を参考にしてください。

16014

鰻と野菜のかき揚げ丼／ライブ クック

献立原価 365.05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	747	レチノール当量(μg)	0	798
たんぱく質(g)	0.0	21.7	ビタミンB1(mg)	0.00	0.49
脂質(g)	0.0	20.5	ビタミンB2(mg)	0.00	0.43
炭水化物(g)	0.0	119.8	ビタミンC(mg)	0	1
カルシウム(mg)	0	96	食物繊維総量(g)	0.0	6.6
鉄(mg)	0.0	1.9	食塩相当量(g)	0.0	3.7



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<フェア・スポットメニュー> 鰻と野菜のかき揚げ丼／ライブ クック				365.05	
6220	○■無洗米シルバー	100	75		炊き上がり重量 約220g
27244	★うなぎ長蒲焼(無頭)／約330g	50	218		
29899	○★裏白木耳2mmスライス/500g	5	12.6		
5813	○むぎ玉ねぎ／約1kg	20	6.2		スライス
43	○人参	5	1.13		せん切り 太め
52	○糸みつば	3	11.48		2～3cmカット
1729	○■セーフティ卵／10個	2	1.59		割りほぐす
99999	○水	20			衣用
40796	○★業務用薄力小麦粉／1kg	20	5.8		衣用
44799	○★業務用 片栗粉／1kg	5	2.3		衣用
1230	○★調合サラダ油／16.5kg	8.3	3.32		揚げ油
996	A ○★徳用醤油／1.8L(2106g)	20	6.2		
1041	A ○★みりん風味調味料／1.8L(2277g)	16	4.32		
27206	A ○■上白糖	3	1.14		
99999	A ○水	3			
27912	A ○★鰹だし／1kg	0.3	0.37		
2962	○山椒パウダー	1	13.37		
7184	○★七味唐辛子／300g	1	2.23		

下処理	調理指示	盛付指示
鰻と野菜のかき揚げ丼／ライブ クック ※鰻蒲焼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.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.卵・分量の水・小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせ衣をつくる。 3.鰻蒲焼・玉ねぎ・人参・みつば・1のきくらげを混ぜ合わせ、2の衣に入れ軽く混ぜ合わせる。	4.3の具材を油で揚げ、よく油を切る。 ※玉杓子ですくい鍋肌にそって油の中に入れる。衣が柔らかいうちに、形を整える。 ※「かき揚げ用お玉」があると楽です。 5.鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。	6.器に炊き上がったご飯を盛り、5のたれを半量かけ、4のかき揚げをのせ、5の残りのたれをかけ、山椒・七味をかける。 ※紅生姜はお好みで提供して下さい。 ※ご飯の量によってタレの量も調節して下さい。

13884

だし香る豚角煮カレーライス／ライフック

献立原価 262.74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	602	レチノール当量(μg)	0	14
たんぱく質(g)	0.0	13.4	ビタミンB1(mg)	0.00	0.27
脂質(g)	0.0	18.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.08
炭水化物(g)	0.0	97.3	ビタミンC(mg)	0	2
カルシウム(mg)	0	36	食物繊維総量(g)	0.0	2.6
鉄(mg)	0.0	1.5	食塩相当量(g)	0.0	4.7



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
＜カレー＞だし香る豚角煮カレーライス／ライフック				262.74	
6220	○■無洗米シルバー		100	75	炊き上がり重量 約220g
25564	○★ガリ生姜(白)／500g		10	7.8	ザク切り
26059	■楽らく匠味ハッック入豚角煮(醤油)店舗限		50	112	
42359	■割烹香り白だし／1L(1160g)		10	5.6	
99999	○水		150		
1153	A ★ディナーカレーフレーク 1kg		10	19.3	
27928	A ★バーモントカレーフレーク 1kg		10	12.3	
27	○根生姜		5	7.31	せん切り 細め
42218	○★笹がきごぼうIQF／500g(冷凍)		10	6.6	
39	○長ねぎ		5	4.05	斜めスライス 薄め
43641	極味伝承本枯節血合抜／30g×40		0.3	3.28	
4	○大葉		1	9.5	せん切り

下処理	調理指示	盛付指示
だし香る豚角煮カレーライス／ライフック ※豚の角煮は前日冷蔵庫で解凍する。 ※オープンで温めておく。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 1.長ねぎ・大葉は消毒後、よく洗い、水気を切る。 2.豚の角煮は袋ごと沸騰湯で温める。	3.天板にクッキングシートをしき、2の豚の角煮を並べオープンで焼く。途中はけ等で1～2度漬けたれを塗る。 4.鍋に分量の水・白だしを入れ温め、煮汁で溶かしたAを加えてひと煮立ちさせ、根生姜・凍ったままのごぼうを加え、更にひと煮立ちさせ、火を止め、1の長ねぎをちらす。 5.炊き上がったご飯とガリを混ぜ合わせる。	6.器に5のご飯を盛り、4のカレーをかけ、かつお節・3の豚の角煮・1の大葉を盛り付ける。

16746

ストロガノフフロマーシュソース/ライブ クック

献立原価 273.85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	536	レチノール当量(μg)	0	93
たんぱく質(g)	0.0	27.5	ビタミンB1(mg)	0.00	0.25
脂質(g)	0.0	31.6	ビタミンB2(mg)	0.00	0.34
炭水化物(g)	0.0	37.1	ビタミンC(mg)	0	20
カルシウム(mg)	0	89	食物繊維総量(g)	0.0	3.6
鉄(mg)	0.0	1.5	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
<主菜>ストロガノフフロマーシュソース/ライブ クック				273.85	
24526	○★鶏もも正肉(240 - 260g) / 2kg(約8枚入)		120	90	
991	○★食塩(特製いそしお) / 1kg		0.3	0.04	鶏肉下味用
22946	○★ブラックペッパーあらびき / 100g		0.1	0.58	鶏肉下味用
28177	■パプリカ(パウダー) / 90g		0.2	1.12	鶏肉付け粉
40796	○★業務用薄力小麦粉 / 1kg		5	1.45	鶏肉付け粉
5813	○むき玉ねぎ / 約1kg		30	9.3	スライス
29386	○◎SBIやわらかぶなしめじ(冷凍) / 500g		15	18	
24412	○★マッシュルーム / 2号缶(固形量454g)		10	11.1	
99999	○水		120		せん切り
9901	○★コンソメ / 500g		1.2	1.22	
6732	○★トマトピューレ / 1号缶(2977g)		20	18.6	
1159	○★ハヤシフレーク / 1kg		20	25.2	
29330	○■牛乳		50	16	スープ用
43963	★よつ葉バター有塩 450g		2	6.72	
24751	○★北海道産ポテトベース / 1kg		60	31.2	
29330	A ○■牛乳		10	3.2	ポテト用
1282	A ○★ビーナッツ和えの素 / 500g		0.4	0.78	
36	○プチトマト		8	13.76	
43769	B ■とろけるフロマーシュ 1kg		20	23.8	
41902	B ○★クッキングワイン(白) / 1L(1005g)		2	1.16	
28176	○★パセリ(チップ) / 50g		0.05	0.62	
下処理			調理指示		盛付指示
ストロガノフフロマーシュソース/ライブ クック ※鶏肉・ポテトベースは前日冷蔵庫で解凍する。 1.小麦粉とパプリカパウダーを混ぜ合わせておく。 2.鶏肉は塩・コショウで下味をつけ、1をまぶす。 3.プチトマトは消毒後、よく洗い水気を切る。 4.マッシュルームは汁気を切る。 5.ポテトベースは袋ごと沸騰湯で温める。			6.鍋にバターを温め、2の鶏肉を炒め全体に油がまわったら玉ねぎ・凍ったままのしめじ・4のマッシュルームを加えて炒め、分量の水とコンソメを加えやわらかくなるまで煮る。煮汁で溶いたハヤシフレークを加えてトマトピューレ・牛乳を加えて煮込む。 7.別鍋に5のポテトベース・Aを入れて混ぜ合わせる。 8.別鍋にBを入れ火にかけ、ソースをつくる。		9.器に6のストロガノフを盛り付け、7のポテト・3のプチトマトをのせ、6のソースをかけ、パセリをちらす。

16777

ストロガノフライスフロマーシュソース/ライフック

献立原価 309.29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	769	レチノール当量(μg)	0	73
たんぱく質(g)	0.0	27.8	ビタミンB1(mg)	0.00	0.26
脂質(g)	0.0	28.4	ビタミンB2(mg)	0.00	0.29
炭水化物(g)	0.0	102.0	ビタミンC(mg)	0	9
カルシウム(mg)	0	80	食物繊維総量(g)	0.0	2.9
鉄(mg)	0.0	1.9	食塩相当量(g)	0.0	3.7



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
＜アラカルト・飯＞ストロガノフライスフロマーシュソース/ライフック				309.29	
6220	○■無洗米シルバー		100	75	炊き上がり重量 約220g
24596	○★鶏モモ唐揚げ用(28-32g)/1kg		90	94.5	
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	0.58	鶏肉下味用
28177	■パプリカ(パウダー)/90g		0.2	1.12	鶏肉付け粉
40796	○★業務用薄力小麦粉/1kg		4	1.16	鶏肉付け粉
5813	○むき玉ねぎ/約1kg		30	9.3	スライス
29386	○◎SBIやわらかふしめじ(冷凍)/500g		15	18	
24412	○★マッシュルーム/2号缶(固形量454g)		10	11.1	
99999	○水		120		
9901	○★コンソメ/500g		1.2	1.22	
6732	○★トマトピューレ/1号缶(2977g)		20	18.6	
1159	○★ハヤシフレーク/1kg		20	25.2	
29330	○■牛乳		50	16	
43769	A ■とろけるフロマーシュ 1kg		30	35.7	
41902	A ○★クッキングワイン(白)/1L(1005g)		2	1.16	
28176	○★パセリ(チップ)/50g		0.05	0.62	
下処理			調理指示		盛付指示
ストロガノフライスフロマーシュソース/ライフック ※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.小麦粉とパプリカパウダーを混ぜ合わせておく。 2.鶏肉は塩・コショウで下味をつけ、1をまぶす。 3.マッシュルームは汁気を切る。			4.鍋にバターを温め、2の鶏肉を炒め全体に油がまわったら玉ねぎ・凍ったままのしめじ・3のマッシュルームを加えて炒め、分量の水とコンソメを加えやわらかくなるまで煮る。煮汁で溶いたハヤシフレークを加えてトマトピューレ・牛乳を加えて煮込む。 5.鍋にAを入れ火にかけ、ソースをつくる。		6.器に4のストロガノフを盛り付け、5のソースをかけ、パセリをちらす。

16767

ハーブ香る匠ボルケッタのWソースがけ/ライブクック

献立原価 290.55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	493	レチノール当量(μg)	0	95
たんぱく質(g)	0.0	16.6	ビタミンB1(mg)	0.00	0.56
脂質(g)	0.0	40.1	ビタミンB2(mg)	0.00	0.17
炭水化物(g)	0.0	12.4	ビタミンC(mg)	0	13
カルシウム(mg)	0	24	食物繊維総量(g)	0.0	3.1
鉄(mg)	0.0	1.1	食塩相当量(g)	0.0	1.5



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
＜主菜＞ハーブ香る匠ボルケッタのWソースがけ/ライブクック				290.55	
43412	■豚バラブロック/2kg×5(店舗限定)		100	172	
991	A ○★食塩(特製いそしお)/1kg		0.7	0.1	豚肉下味用
2127	A ローズマリー(地域限定)		0.6	15.15	みじん切り
45	○にんにく		0.1	0.17	
	B ☆イエローピメントピューレー/1Kg(仮登)		15	19.2	
25287	B ★フレンド生おろしにんにく(無塩)1kg		1	0.88	みじん切り
991	B ○★食塩(特製いそしお)/1kg		0.2	0.03	
26771	B ○★ヘルシー穀物酢/1.8L(1836g)		0.5	0.13	
1195	B ○■ホワイトペッパー/210g		0.05	0.3	
43664	B ○★ジャガイモエキストラバージンオイル/800g		0.5	1.55	
41132	○★ダイストマト(イタリア産)/2.5kg		40	20.8	
9761	○★たかの爪輪切(加工品)		0.2	1.09	
25287	★フレンド生おろしにんにく(無塩)1kg		1	0.88	
1230	○★調合サラダ油/16.5kg		1	0.4	炒め油
43516	×☆アンチョビーソース/80g		1	4.69	
991	○★食塩(特製いそしお)/1kg		0.3	0.04	
1195	○■ホワイトペッパー/210g		0.05	0.3	
	☆ケイパー(仮登録)		1.5		粗みじん切り
28176	○★パセリ(チップ)/50g		0.1	1.25	
5813	○むき玉ねぎ/約1kg		30	9.3	くし切り
29012	○◎SBIポテト乱切/1kg		30	12.9	
1230	○★調合サラダ油/16.5kg		3	1.2	揚げ油
24659	○ペビーリーフ		5	28.19	
下処理			調理指示		盛付指示
ハーブ香る匠ボルケッタのWソースがけ/ライブクック ※豚肉は前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.ペビーリーフは消毒後、よく洗い、水気をきる。 2.豚肉の開いた面にAを塗り、ロール状に成型し、冷蔵庫で保管する。			3.天板にクッキングシートをしき、2の豚肉をオーブンで焼く。 4.天板にクッキングシートをしき、玉ねぎを並べ、オーブンで焼く。 5.ジャガイモは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。 6.鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせる。 7.別鍋に油を熱し、にんにく・たかの爪を炒め、アンチョビーソース・ダイストマトを加え、塩・コショウで味をととのえる。仕上げにケイパーを加え、パセリ粉を混ぜ合わせる。		8.3の豚肉を輪切りにカットする。 (1枚約50g程度) 9.器に8の豚肉を盛り付け、6のソース・7のソースをかけ、4の玉ねぎ・5のジャガイモ・1のペビーリーフを盛り付ける。 ※豚肉は食べやすい大きさにカットして提供して下さい。

15537

トリュフ香る特製ハヤシライス／ライヴ クック

献立原価 325.73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	704	レチノール当量(μg)	0	20
たんぱく質(g)	0.0	15.7	ビタミンB1(mg)	0.00	0.14
脂質(g)	0.0	30.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.09
炭水化物(g)	0.0	94.7	ビタミンC(mg)	0	4
カルシウム(mg)	0	17	食物繊維総量(g)	0.0	1.9
鉄(mg)	0.0	1.8	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＞トリュフ香る特製ハヤシライス／ライヴ クック				325.73	
6220	○■無洗米シルバー	100	75		炊き上がり重量 約220g
43969	○◎牛小間／500g	50	75		
5813	○むき玉ねぎ／約1kg	30	9.3		スライス
67	○マッシュルーム	5	19.26		スライス
43963	★よつ葉バター有塩 450g	2	6.72		炒め油
99999	○水	125			
9901	○★コンソメ／500g	0.5	0.51		
41132	○★ダイストマト（イタリア産）／2.5kg	10	5.2		
29080	○★新デミグラスソースストレート／1kg	15	7.05		
1159	○★ハヤシフレーク／1kg	22	27.72		
29152	■トリュフ入りきのこの黒ペースト 100g	5	52		ソース用
43964	○★オリーブオイル／800g	2	6.2		
28370	○★森永ホイップ(生クリーム)植脂／200ml(g)	3	3.51		
29152	■トリュフ入りきのこの黒ペースト 100g	3	31.2		トッピング用
74	イタリアンパセリ(地域限定)	0.5	7.06		粗みじん切り
下処理			調理指示		盛付指示
トリュフ香る特製ハヤシライス／ライヴ クック ※牛肉は前日冷蔵庫で解凍する。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 1.パセリは消毒後、よく洗い、水気を切る。			2.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。 3.鍋にバターを温め、玉ねぎ・マッシュルームを炒め、分量の水・コンソメを加えて強火で煮る。沸騰したら2の牛肉・ダイストマト・デミグラスソースを加えて弱火で煮る。煮汁で溶かしたハヤシフレークを加えて煮込み、仕上げに黒ペースト(ソース用)を入れ混ぜ合わせる。		4.器に炊き上がったご飯を盛り、3のソースをかけ、オリーブオイル・生クリーム・黒ペースト(トッピング用)をかけ、1のパセリを飾る。

17342

昭和の洋食屋さんハヤシライス／ライブクック

献立原価 272.9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	758	レチノール当量(μg)	0	12
たんぱく質(g)	0.0	19.4	ビタミンB1(mg)	0.00	0.13
脂質(g)	0.0	29.2	ビタミンB2(mg)	0.00	0.09
炭水化物(g)	0.0	109.6	ビタミンC(mg)	0	6
カルシウム(mg)	0	97	食物繊維総量(g)	0.0	5.4
鉄(mg)	0.0	3.7	食塩相当量(g)	0.0	6.3



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＞昭和の洋食屋さんハヤシライス／ライブクック				272.9	
6220	○■無洗米シルバー		100	75	炊き上がり重量 約220g
43969	○◎牛小間／500g		50	75	
5813	○むき玉ねぎ／約1kg		50	15.5	スライス
99999	○水		125		
	ハイグレード21ハヤシルー／1kg（仮 未		25	43.75	
	BTソースデミグラス／1kg（仮登録）成分未		27	58.05	
28675	○★天着福神漬／1kg(固形800g)		10	5.6	粗みじん切り
下処理			調理指示		盛付指示
昭和の洋食屋さんハヤシライス／ライブクック ※牛肉は前日冷蔵庫で解凍する。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。			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.鍋に分量の水を入れ沸騰したら、1の牛肉・玉ねぎ・ハヤシルー・デミグラスソースを加えて弱火で煮る。		3.器に炊き上がったご飯を盛り、2のソースをかける。

17781

とり天柚子こしょう／ライブ クック

献立原価 232.91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	581	レチノール当量(μg)	0	72
たんぱく質(g)	0.0	25.9	ビタミンB1(mg)	0.00	0.22
脂質(g)	0.0	34.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.19
炭水化物(g)	0.0	42.4	ビタミンC(mg)	0	13
カルシウム(mg)	0	32	食物繊維総量(g)	0.0	2.4
鉄(mg)	0.0	1.3	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
<フェア・スポットメニュー>とり天柚子こしょう／ライブ クック				232.91	
24596		○★鶏もも唐揚げ用(28-32g)／1kg	120	126	4ヶ
25746	A	○★生塩糀／200g	6	7.02	鶏肉漬込み用
24148	A	○★柚子こしょう／80g	3	13.35	鶏肉漬込み用
26764	B	○★打ち粉いらすの天ぷら粉／1kg	30	11.7	衣用
99999	B	○水	42		衣用
1230		○★調合サラダ油／16.5kg	12	4.8	揚げ油
23134	C	○★うどんだし／1.8L(2097g)	7	4.41	
28399	C	○★昆布ボン酢／1L(1120g)	7	4.2	
27912	C	○★鰹だし／1kg	1	1.23	
24148	C	○★柚子こしょう／80g	1.5	6.68	
99999	C	○水	60		
44799		○★業務用 片栗粉／1kg	1.5	0.69	水溶き片栗粉
22551		○★大根おろし／500g	16.6	8.13	
21		○ししとう	3.3	20.49	1本
1230		○★調合サラダ油／16.5kg	0.3	0.12	揚げ油
25079		○★冷凍やぶそば／200g×5玉	40	12.8	1／5ヶ
1230		○★調合サラダ油／16.5kg	4	1.6	揚げ油
75		○パプリカ(赤)	2	5.67	スライス
1721		○レモン	2.67	4.02	いちよう切り

下処理	調理指示	盛付指示
とり天柚子こしょう／ライブ クック ※鶏肉・大根おろし・そばは前日冷蔵庫で解凍する。 1.鶏肉はAの調味液に絡め、冷蔵庫で保管する。(目安1時間) 2.Bを混ぜ合わせ、衣を作る。 3.パプリカ・レモンは消毒後、よく洗って水気を切る。 4.大根おろしは汁気を切る。	5.1の鶏肉に2の衣を付け、油で揚げ、よく油を切る。 6.ししとうは油で素揚げし、よく油を切る。 7.そばは油で揚げ、よく油を切る。 8.鍋にCを加えひと煮立ちしたら、火を止め、片栗粉でとろみをつける。	9.器に7のそばを敷き、5のとり天を盛り付け、8のあんをかけ、3のパプリカ・レモンの皮・7のししとうを飾り、4の大根おろしを添える。 ※盛り付け方は写真を参照してください。

16016

厚切り豚バラ炙りと匠特製びしゃ玉丼／ライクック

献立原価 353.82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	981	レチノール当量(μg)	0	120
たんぱく質(g)	0.0	31.6	ビタミンB1(mg)	0.00	0.71
脂質(g)	0.0	47.8	ビタミンB2(mg)	0.00	0.36
炭水化物(g)	0.0	99.1	ビタミンC(mg)	0	2
カルシウム(mg)	0	41	食物繊維総量(g)	0.0	1.0
鉄(mg)	0.0	2.3	食塩相当量(g)	0.0	6.3



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<丼>厚切り豚バラ炙りと匠特製びしゃ玉丼／ライクック				353.82	
6220		○■無洗米シルバー	100	75	炊き上がり重量 約220g
43412		■豚バラブロック／2kg×5(店舗限定)	118	202.96	1cmカット
99999		○水	145.5		
27567		○★清酒風料理酒／1.8L(1836g)	14.5	4.79	
996	A	○★徳用醤油／1.8L(2106g)	23.6	7.32	
1041	A	○★みりん風味調味料／1.8L(2277g)	11	2.97	
27208	A	○■上白糖	5.5	2.09	
27912	A	○★鰹だし／1kg	1.8	2.21	
1729		○■セーフティ卵／10個	50	39.74	1ヶ 割りほぐす
27679		○★めんつゆ／1L(1180g)	3	1.2	卵用
1116		○★蒲焼きタレ／2.2kg	8	6.24	
61		○万能ねぎ	2	5.4	小口切り
25564		○★ガリ生姜(白)／500g	5	3.9	

下処理	調理指示	盛付指示
厚切り豚バラ炙りと匠特製びしゃ玉丼／ライクック ※豚肉は冷蔵庫で解凍する。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照にして下さい。 1.万能ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る 2.溶き卵・めんつゆを加えて混ぜ合わせる。 3.Aを混ぜ合わせる。	4.フライパンを温め、豚肉の脂身を焼き、焼き色をつけザルにあけ、熱湯をかけ油抜きをする。 5.鍋に分量水・料理酒・4の豚肉を入れ、茹でる。 (茹で時間：沸騰してから約15分＋蒸発分の水追加し5分) 6.5の鍋に3の調味料を入れ、煮詰める。(約15分) 7.パットに6の豚肉を並べ、全体に軽く焦げ色がつくまでバーナーで炙る。 8.ボウルに2の卵を入れ、湯せんし、円を描くように手早くかき混ぜ、半熟炒り卵をつくる。	9.器に炊き上がったご飯を盛り、蒲焼きたれをかけ、8の炒り卵・7の豚肉の順で盛り付け、6の煮汁をかけ、1の万能ねぎをちらし、ガリを添える。

15536

名古屋コーチン卵のかきたま親子丼九条葱添え／ライブ クック

献立原価 308.66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	796	レチノール当量(μg)	0	166
たんぱく質(g)	0.0	34.8	ビタミンB1(mg)	0.00	0.26
脂質(g)	0.0	23.2	ビタミンB2(mg)	0.00	0.42
炭水化物(g)	0.0	108.5	ビタミンC(mg)	0	6
カルシウム(mg)	0	47	食物繊維総量(g)	0.0	1.6
鉄(mg)	0.0	2.6	食塩相当量(g)	0.0	4.7



料理・半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
＜丼＞名古屋コーチン卵のかきたま親子丼九条葱添え				308.66	
6220		○■無洗米シルバー	100	75	炊き上がり重量 約220g
24527		○★鶏モモ角切り(15 - 20g)／2kg	120	100.8	5～6枚
1116		○★蒲焼きタレ／2.2kg	5	3.9	鶏肉下味用
40796		○★業務用薄力小麦粉／1kg	7	2.03	鶏肉付け粉
44799		○★業務用 片栗粉／1kg	3	1.38	鶏肉付け粉
99999	A	○水	120		
1004	A	○★うすくち醤油／1.8L(2124g)	18	6.48	
1041	A	○★みりん風味調味料／1.8L(2277g)	18	4.86	
27206	A	○■上白糖	5	1.9	
27912	A	○★鰹だし／1kg	2	2.46	
44799		○★業務用 片栗粉／1kg	3	1.38	水溶き片栗粉
		☆名古屋コーチンたまご(仮登録)	50	86.59	1枚 割りほぐす
		☆九条葱(仮登録)	10	10.53	さらし葱
42985		刻み海苔1mm (ライブクック)	0.5	1.99	
2962		○山椒パウダー	0.7	9.36	
下処理			調理指示		盛付指示
名古屋コーチン卵のかきたま親子丼九条葱添え ※鶏肉は前日冷蔵庫で解凍する。 ※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。 ※オープン温めておく。 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.鶏肉は蒲焼きタレで下味をつける。 3.小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせる。			4.2の鶏肉に3の粉をまぶしオープンで焼く。 5.鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、火が通ったら火を止める。		6.器に炊き上がったご飯を盛り、4の鶏肉をのせ、5のあんをかけ、1の長ねぎ・刻みねぎを飾り、山椒をふる。