

16271

白担々麺／営業店名物(立教5号館)

献立原価 151.76円

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



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<中華麺>白担々麺／営業店名物			151.76	
25077	○★冷凍ラーメン/200g×5玉	200	68	1玉
25937	○★鶏豚湯Fガラスープ/(パウチ)450g	4	5.64	
99999	○水	300		
43165	◎◎SBISCM国産親鶏挽肉(ガラスープ)/1kg	40	18	
1229	○★サラダ油/1500g	2	0.9	炒め油
19540	A ○★味噌(白)/1kg	5	1.05	
1679	A ○★甜面醬/1kg	2	2.26	
25290	A ○★おろししょうが(無塩)/280g	0.4	0.7	
991	A ○★食塩(特製いそしお)/1kg	0.5	0.07	
22946	A ○★ブラックペッパーあらびき/100g	0.1	0.38	
941	★すりごま白/1kg	20	15.4	
1229	○★サラダ油/1500g	10	4.5	白ごま用
996	B ○★徳用醬油/1.8L(2106g)	7	1.82	
23133	B ○★そばつゆS/1.8L(2196g)	15	5.55	
26771	B ○★ヘルシー穀物酢/1.8L(1836g)	4	0.88	
22469	B ○四川 豆板醬	1	0.72	
39	○長ねぎ	20	13.89	小口切り
29014	◎◎SBI小松菜カットIQF/500g	30	12	

下処理	調理指示	盛付指示
<p>白担々麺／営業店名物</p> <p>※挽肉は前日冷蔵庫で解凍する。</p> <p>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。</p> <p>2.小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気をしぼる。</p>	<p>3.鍋に油を熱し、挽肉を炒め、Aで味付けする。</p> <p>4.別鍋に油(白ごま用)を入れ、軽く熱する。</p> <p>5.白すりごまに、4の熱した油を入れよく混ぜ、Bを加え、更によく混ぜ合わせる。</p> <p>6.別鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したらガラスープを加え、温める。</p>	<p>7.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。</p> <p>8.器に5のたれ(30cc×ドゥ2杯)を入れ、6のがらスープ(300cc×ドゥ1杯)を注ぎ溶かし、7の麺を入れ、3の挽肉(36cc×ドゥ1杯)を盛り、1の長ねぎ・2の小松菜を飾る。</p>

16286

明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学）

献立原価 148.95円

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



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

下処理	調理指示	盛付指示
<p>明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学）</p> <p>※辛子ばらこは前日冷蔵庫で解凍する。</p> <p>1.Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>2.長ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る</p>		<p>3.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。</p> <p>4.器に3の麺を盛り、1のつゆ(25cc)を注ぎ辛子ばらこ・温泉たまご・天かすをのせ、2の長ねぎ・糸かつお・刻みのりを飾り、マヨネーズを添える。</p> <p>※盛り付けは写真を参照して下さい。</p>

15757

カレー麻婆チャーハン/営業店名物 (愛知工業大)

献立原価 182.71円

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



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
＜アラカルト・飯＞カレー麻婆チャーハン/営業店名物 (愛知工業大)			182.71	
6220	○■無洗米シルバー	100	31	炊き上がり重量 約220g
39	○長ねぎ	5	3.47	小口切り
24852	○★「RiceCook」チャーハン用/500g	5	10.8	
40019	○木綿豆腐	200	42	2cm角切り
43165	○◎SBIS CM国産親鶏挽肉(か ーミン)/1kg	50	22.5	
24569	○★黒木耳(3級)/500g	0.7	2.21	
1230	○★調合サラダ油/16.5kg	2	0.8	
25288	A ○★おろしにんにく(無塩)/290g	0.2	0.29	
25290	A ○★おろししょうが(無塩)/280g	0.3	0.53	
22469	A ○四川 豆板醤	0.8	0.58	
25193	B ○★中華あわせ麻婆味/1L(1160g)	50	39	
99999	B ○水	120		
2274	B ○★カレー粉/400g	1	3.27	
17869	○★片栗粉(北海道産)/1kg	5.5	1.65	水溶き片栗粉
23639	○★ぎょうざ/13g×50枚	26	22.88	2枚
1230	○★調合サラダ油/16.5kg	2.6	1.04	揚げ油
39	○長ねぎ	1	0.69	小口切り

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

16603

チキンステーキ&白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物 (北関東支店)

献立原価 209.65円

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



料理・半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
<主菜>チキンステーキ/営業店名物 (北関東支店)			63.95	
24853	○★鶏筋なしささみ/1kg (45~65g)	50	56	1/2カット×2枚 ひらく
991	○★食塩 (特製いそしお)/1kg	0.2	0.03	鶏肉用
22946	○★ブラックペッパー-あらびき/100g	0.15	0.57	鶏肉用
27527	○★KSパスタソース (トマト)/1kg	15	7.35	
<主菜>白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物 (北関東支店)			94.7	
29633	★骨無しバスサ切身(スキンレス)60g/5切	60	79.2	1切
40796	○★業務用薄力小麦粉/1kg	5	1.3	
29139	○★アルカリEXパ-ジソリア-オイル/1L(915g)	1	1.64	焼き油
763	○★ソフトパン粉/1kg	2	0.96	
20391	×○★ワイン風調味料 (白)/1.8L(1817g)	5	2.6	
6155	○★香味野菜焼きミックス/1kg	6	9	
<付け合わせ>グリル野菜/(付)営業店名物 (北関東支店)			51	
75	○パプリカ (赤)	5	8.33	乱切り
76	○パプリカ (黄)	5	8.33	乱切り
27669	○★そのまま使える揚げなす乱切り/1kg	20	13.8	
30	○玉ねぎ	20	4.89	乱切り
24342	○★ジャガイモ(乱切り)/500g	20	9.6	
19999	○★グリーンピース/1kg	7	3.85	
991	○★食塩 (特製いそしお)/1kg	0.1	0.01	
22946	○★ブラックペッパー-あらびき/100g	0.05	0.19	
29139	○★アルカリEXパ-ジソリア-オイル/1L(915g)	1	1.64	焼き油
28176	○★パセリ(チップ)/50g	0.05	0.36	
下処理	調理指示		盛付指示	
チキンステーキ/営業店名物 (北関東支店) ※鶏肉は前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.鶏肉は、塩・こしょうで下味をつける。	3.天板にクッキングシートをしき、1の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。		4.器に3の鶏肉を盛り付ける。 ※鶏肉は食べやすい大きさにカットする。	
白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物 (北関東支店) ※魚は前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.魚に小麦粉をまぶす。 2.Aを混ぜ合わせる。	3.フライパンにオリーブオイルを熱し、1の魚の表面に焼き色をつける。 4.天板にクッキングシートをしき、3の魚を並べて2のパン粉をのせ中央のオーブンで焼く。		5.器に4の魚を盛り付ける。	
グリル野菜/(付)営業店名物 (北関東支店) ※グリーンピース・ジャガイモは前日冷蔵庫で解凍する。 ※オーブンは温めておく。 1.パプリカ赤・黄・なす・たまねぎ・じゃがいも・グリーンピースに塩・ブラックペッパーで下味を付け、オリーブ油で和える。	2.天板にクッキングシートをしき、1の野菜を並べ、オーブンで焼く。		3.器に2のグリル野菜を盛り付け、パセリ粉をふる。	

16922

トマトラーメン/営業店名物 (京セラ)

献立原価 228.34円

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



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

下処理	調理指示	盛付指示
<p>トマトラーメン/営業店名物</p> <p>※鶏肉は冷蔵庫で解する。</p> <p>1.小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気をしぼる。</p>	<p>2.揚げなすは凍ったまま油で素揚げし、よく油を切る。</p> <p>3.鶏肉は沸騰湯で湯がき、ぬるま湯でアクを洗い流し、水気を切る。</p> <p>4.鍋にAを入れ、火にかけ、スープを作る。</p> <p>※沸かしすぎると、煮詰まって味が変わってくるので提供時間30分位前に出来上がるように調整する。</p>	<p>5.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。</p> <p>6.器に4のラーメンスープを(270cc)を注ぎ5の麺を入れ、2のなす、3の鶏肉、1の小松菜を盛り付け、粉チーズ、ブラックペッパーを振る。</p> <p>※盛り付けは写真を参照して下さい。</p>