

調理指示書

人数	
未満児	
以上児	

2017年4月3日(月)

献立名・材料名			1人当り数量		総使用量	備考
			以上児	未満児		
昼食	ごはん	米	45	40	0	
	魚のみみじ焼	生鮭	55	35	0	①鮭に塩をまぶし下味をつける。 ②人参は輪切りにして、軟らかくなるまで茹でる。 ざるにあけ、形がなくなるまでミキサーにかけておく。 ③②にマヨネーズとしょうゆを混ぜておく。 ④①に小麦粉をつけて、オーブン(スチコン)で軽く火が通るくらいに焼く。 ⑤④をいったん取り出して、③の人参を鮭の真ん中にスプーンで乗せ、完全に火が通るまで焼く。
		塩	0	0	0	
		小麦粉	2	2	0	
		油	1	1	0	
		人参	8	7	0	
		マヨネーズ	3	3	0	
		しょうゆ	0	0	0	
	五目きんぴら	ごぼう	13	12	0	
		人参	13	12	0	
		ピーマン	5	4	0	
		しいたけ	5	4	0	
		しらたき	6	5	0	
		油	1	1	0	
		みりん	2	2	0	
		酒	2	2	0	
		しょうゆ	2	2	0	
		だし汁	13	12	0	
		白胡麻	1	0	0	
	味噌汁	えのきだけ	12	10	0	
		白菜	22	16	0	
		だし汁	150	120	0	
		味噌	9	7	0	
	みかん	みかん	50	50	0	
おやつ	牛乳	牛乳	160	90	0	
	茶巾しぼり	さつまい	78	67	0	
		砂糖	7	6	0	
		塩	0	0	0	
		りんご	13	12	0	
		砂糖	1	1	0	
水		30	30	0		