

【調理指示表】

2023年 4月 1日(土)

区分	料理名/食品名	未満	以上	職員	総使用量g	食品コメント	備考
午前	[除未満](午前) 0食	5	5	5			
	飲み物	100			500		
	せんべい せんべい(朝おやつ)	4			20		
昼食	[除未満](昼食) 0食						
	三色そぼろ丼						【作り方】 「107:三色そぼろ丼」
	米, 精白米■	40	50	75.0	825		①フライパンに鶏肉、砂糖、しょうゆを合わせ、よくかき混ぜながら炒め、鶏そぼろを作る。
	鶏ひき肉, (冷凍)	20.8	26.0	39.0	429		②コーンはさっと茹でる。
	上白糖, ■	0.4	0.5	0.8	8		③ほうれん草は5mm幅に切って茹で、流水にさらす。水気を絞り、別のフライパンでしょうゆと合わせてさっと炒る。
	しょうゆ, ■	1	1.3	1.9	21		④炊いたごはんの上に、1〜3の順に盛り付ける。
	コーン冷凍, 1kg■	12.8	16.0	24.0	264		
	ほうれんそう, 生	13.6	17.0	25.5	281		
	しょうゆ, ■	0.4	0.5	0.8	8		
	いんげんと人参のツナマヨ						【作り方】 「1206:いんげんと人参のツナマヨ」
にんじん, 生	18.4	23	34.5	380		①人参は短い細切り、いんげんは2cmの斜め切りにする。それぞれ茹でて流水にさらして冷ます。	
さやいんげん, 生	8	10	15.0	165		②ツナ缶は油を切る。	
ツナ缶(油漬), 185g	4	5	7.5	83		③1の水気を絞り、2、調味料と和える。	
マヨドレ, ■	2.3	3	4.3	47			
食塩, ■	0.1	0	0.2	2			
みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)						【作り方】 「4105:みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)」	
高野豆腐, ■	2.4	3	4.5	50		①玉ねぎは半分の長さの薄切りにする。高野豆腐は戻して1cmの角切りにする。	
たまねぎ, 生	12	15	22.5	248		②鍋でだし汁を煮立て、1を入れて煮る。	
だし, かつお・昆布■	80	100	150.0	1650		③軟らかくなったら味噌を溶き入れる。	
みそ, ■	2.4	3	4.5	50			
バナナ							
バナナ	33.6	42	63.0	693	以上児目安1/3本		
おやつ	[除未満](おやつ) 0食	5	5	0			
	牛乳						
	普通牛乳(冷蔵)	120	150	225	1350	◆乳	
	じゃがいももち						【作り方】 「4501:じゃがいももち」
	じゃがいも, 生	44	55	69	495		①じゃがいもはうすい輪切りか半月切りにし茹でる。
	マヨドレ, ■	1.9	2	3	21		②熱いうちに潰し、マヨドレ、塩こしょう、片栗粉を加えて混ぜる。
	食塩, ■	0.4	1	1	5		③小判型にし、油を熱したフライパンで両面を焼く。
こしょう, ■	0	0	0	0	少々		
かたくり粉, ■	2.6	3	4	29			
調合油, ■	0.8	1	1	9			