

【調理指示表】

2023年 4月 1日(土)

区分	料理名/食品名	食数	一人分(g)	総使用量g	食品コメント	備考
昼食	[初期](昼食) 0食	0				
	10倍がゆ					
	米, 精白米 ■		10	0		
	水, ■		100	0		
	豆腐のペースト					
	絹ごし豆腐(冷蔵)		10	0		
だし, 昆布 ■		15	0			
にんじんのペースト						
にんじん, 生		10	0			
だし, 昆布 ■		10	0			
ほうれん草のペースト						
ほうれん草, 生		10	0			
だし, 昆布 ■		10	0			
昼食	[中期](昼食) 0食	0				
	7倍がゆ					
	米, 精白米 ■		15	0		
	水, ■		100	0		
	高野豆腐と野菜煮					
	高野豆腐, ■		3.4	0		
にんじん, 生		10	0			
たまねぎ, 生		5	0			
だし, かつお・昆布 ■		20	0			
かたくり粉, ■			0			
ほうれん草の軟らか煮						
ほうれん草, 生		15	0			
だし, かつお・昆布 ■		15	0			
昼食	[後期](昼食) 0食	0				
	軟飯					
	米, 精白米 ■		20	0		
	水, ■		100	0		
	高野豆腐と野菜煮					
	高野豆腐, ■		3.4	0		
にんじん, 生		10	0			
たまねぎ, 生		10	0			
だし, かつお・昆布 ■		30	0			
しょうゆ, ■		0.2	0			
かたくり粉, ■			0			
ほうれん草の軟らか煮						
ほうれん草, 生		20	0			
だし, かつお・昆布 ■		20	0			
しょうゆ, ■		0.1	0			
おやつ	[後期](おやつ) 0食					
	ふかし芋					
	じゃがいも, 生		30	0		
食塩, ■		0	0			