

【調理指示表】

人数を入力します

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	[基未満](午前) 0食	5	5	5		自動計算で総量が表示されます	
	飲み物						
	飲み物	100			500		
昼食	お菓子						アレルギー表示です 卵・乳・小麦が含まれている食品には ◆マークでお知らせします
	お菓子(朝おやつ)	5.2			26	◆卵・乳・小麦	
	[基未満](昼食) 0食						
昼食	三色そばろ井						【作り方】 「107:三色そばろ井」 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、鶏そばろを作る。 ②コーンはさっと茹でる。 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。 ④炊いたごはんの上に、1~3の順に盛り付ける。
	米、精白米■						■は調味料、保存が効く食材です 発注の際に便利です
	鶏ひき肉、(冷凍)	20.0	20	00	400		
	上白糖、■	0.4	0.5	0.8	8		
	しょうゆ、■	1	1.3	1.9	21		
	コーン冷凍、1kg■	12.8	16	24	264		
	ほうれん草、生	13.6	17	25.5	280.5		
	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」 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。 ②ツナ缶は油を切る。 ③1の水気を絞り、2、調味料と和える。
	にんじん、生	18.4	23	34.5	379.5		
さやいんげん、生	8	10	15	165			
ツナ缶(油漬)、185g	4	5	7.5	82.5			
マヨドレ、■	2.3	2.9	4.3	47			
食塩、■	0.1	0.1	0.2	2			
みそ汁(麩・玉ねぎ)						【作り方】 「1606:みそ汁(麩・玉ねぎ)」 ①玉ねぎは半分の長さの薄切りにする。 ②鍋でだし汁を煮立て、1、麩を入れて煮る。 ③柔らかくなったら味噌を溶き入れる。	
小町麩、■	1.6	2	3	33	◆小麦		
たまねぎ、生	12	15	22.5	247.5			
だし、かつお・昆布■	80	100	150	1650			
みそ、■	2.4	3	4.5	49.5			
バナナ				0			
バナナ	33.6	42	63	693	以上児目安1/3本	料理ごとの作り方です。 YouTubeのレシピもたくさん登場します。	
[基未満](おやつ) 0食	5	5	5	75			
おやつ	牛乳						
	普通牛乳(冷蔵)	96	120	180	1980	◆乳	
	チーズいもち						【作り方】 「2401:チーズいもち」 ①じゃがいもはうすい輪切りか半月切りにし茹でる。 ②熱いうちに潰し、ピザ用チーズを加え、よく混ぜ合わせる。 ③片栗粉、マヨネーズ(マヨドレ)、塩を加え混ぜる。 ④小判型にし、油をひいたフライパンで両面を揚げ焼きにする。
	じゃがいも、生	44	55	82.5	908		
	ピザ用チーズ	3.4	4	6.4	70	◆乳	
	かたくり粉、■	2.6	3	4.9	54		
	マヨドレ、■	3.4	4	6.4	70		
食塩、■	0.2	0	0.4	4			
調合油、■	2.4	3	4.5	50			