

【調理指示表】

人数を入力します

2023年 4月 1日(土) [5~6ヵ月]

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
屋 食	[初期食](屋 食) 0食	1			自動計算で総量が表示されます	
	10倍がゆ					
	米, 精白米 ■		10	10		
	水, ■		100	100		
	麩のペースト					
	小野麩, ■		1	1	◆小麦	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
だし, 昆布 ■		20	20			
かたくり粉, ■			0			
屋 食	にんじんのペースト					
	にんじん, 生			10		
	だし, 昆布 ■			10		
	ほうれん草のペースト					
ほうれん草, 生		10	10			
だし, 昆布 ■		10	10			
屋 食	[中期食](屋 食) 0食	2				
	7倍がゆ					
	米, 精白米 ■		15	30		
	水, ■		100	200		
	高野豆腐と野菜煮					
高野豆腐, ■		3.4	6.8			
にんじん, 生		10	20			
たまねぎ, 生		5	10			
だし, かつお・昆布 ■		20	40			
かたくり粉, ■			0			
ほうれん草の軟らか煮						
ほうれん草, 生		15	30			
だし, かつお・昆布 ■		15	30			
屋 食	[後期食](屋 食) 0食	2				
	軟飯					
	米, 精白米 ■		20	40		
	水, ■		100	200		
	高野豆腐と野菜煮					
	高野豆腐, ■		3.4	6.8		
にんじん, 生		10	20			
たまねぎ, 生		10	20			
だし, かつお・昆布 ■		30	60			
しょうゆ, ■		0.2	0.4			
かたくり粉, ■			0			
ほうれん草の軟らか煮						
ほうれん草, 生		20	40			
だし, かつお・昆布 ■		20	40			
しょうゆ, ■		0.1	0.2			
お やつ	[後期食](おやつ) 0食					
	ふかし芋					
	じゃがいも, 生		30	0		
食塩, ■		0	0			

■は調味料、保存が効く食材です
発注の際に便利です