

# 【 調 理 指 示 書 】

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	[未満除](午 前) 0食	5					
	飲み物						
	飲み物	100			500		
午 前	せんべい						
	せんべい(朝おやつ)	4			20		
昼 食	[未満除](昼 食) 0食	5	5	5			
	三色そばろ丼						<b>【作り方】 「107:三色そばろ丼」</b>
	米	40	50	75	825		①フライパンにひき肉、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。
	鶏ひき肉	20.8	26	39	429		②コーンはさっと茹でる(缶詰の場合は加熱なし)。
	砂糖	0.4	0.5	0.8	8.3		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	0.96	1.2	1.8	19.8		④炊いたごはんの上に、1～3の順に盛り付ける。
	ホールコーン	12.8	16	24	264		
	ほうれんそう	13.6	17	25.5	280.5		
	しょうゆ	0.4	0.5	0.8	8.3		
	いんげんと人参のツナマヨ						<b>【作り方】 「1206:いんげんと人参のツナマヨ」</b>
	にんじん	18.4	23	34.5	379.5		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	8	10	15	165		②ツナ缶は油を切る。
	ツナ缶(油漬)	4	5	7.5	82.5		③1の水気を絞り、2、調味料と和える。
	マヨドレ	2.32	2.9	4.4	47.9		
	食塩	0.08	0.1	0.2	1.7		
みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)						<b>【作り方】 「1618:みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)」</b>	
高野豆腐	2.4	3	4.5	49.5		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	12	15	22.5	247.5		②鍋でだし汁を煮立て、1を入れて煮る。	
だし汁	80	100	150	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	49.5			
バナナ							
バナナ	33.6	42	63	693	以上児目安1/3本		
お や つ	[未満除](おやつ) 0食	5	5	5			
	牛乳						
	牛乳	120	150	225	2475	◆乳	
	じゃがいももち						<b>【作り方】 「4201:じゃがいももち」</b>
	じゃがいも	44	55	82.5	907.5		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	1.92	2.4	3.6	39.6		②熱いうちに潰し、マヨネーズ(マヨドレ)、塩、片栗粉を加えて混ぜる。
	食塩	0.4	0.5	0.8	8.3		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	少々		
かたくり粉	2.64	3.3	5.0	54.5			
油	0.8	1	1.5	16.5			