

【調理指示書】

2023年 4月 1日(土) (昼食)

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	[初期除](昼食) 0食	2				
	10倍がゆ					
	米		10	20		
	水		100	200		
	豆腐のペースト					
	絹ごし豆腐		10	20		
だし, 昆布		15	30			
昼食	にんじんのペースト					
	にんじん		10	20		
	だし, 昆布		10	20		
	ほうれん草のペースト					
昼食	ほうれん草		10	20		
	だし, 昆布		10	20		
昼食	[中期除](昼食) 0食	2				
	7倍がゆ					
	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		10	20			
たまねぎ		5	10			
だし汁		20	40			
かたくり粉			0			
昼食	ほうれん草の軟らか煮					
	ほうれん草		15	30		
	だし汁		15	30		
昼食	[後期除](昼食) 0食	2				
	軟飯					
	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		10	20		
たまねぎ		10	20			
だし汁		30	60			
しょうゆ		0.2	0.4			
かたくり粉			0			
昼食	ほうれん草の軟らか煮					
	ほうれん草		20	40		
	だし汁		20	40		
	しょうゆ		0.1	0.2		
おやつ	[後期除](おやつ) 0食	2				
	ふかし芋					
	じゃがいも		30	60		
食塩		0	0			