

○ 調理表 ○ [試食] ページ:1

平成22年 4月 5日(月)		(純使用量)			
区分	食数	料理名	食品名	一人分g	備考
朝食	0	ごはん お味噌汁	米, 精白米	60	
			麩	0.8	
			たまねぎ, 生	10	
			こねぎ	2	
			甘みそ, 米みそ	12	
			だし, 顆粒風味調味料	1	
		がんもの煮浸し	がんもどき	16	
			チンゲンサイ	24	
			にんじん, 皮つき, 生	4	
			水	16	
			だし, 顆粒風味調味料	0.5	
			うすくちしょうゆ	2.4	
			本みりん	1.6	
		もずく酢	もずく, 塩蔵, 塩抜き	30	
			穀物酢	2.5	
	本みりん		2		
	うすくちしょうゆ		1		
	車糖, 上白糖		1		
	こねぎ		1		
	レモン, 全果		3		
		柴漬け	7		
昼食	0	ごはん 白身魚のカレームニエル	米, 精白米	60	
			白身(卸)50g	50	
			食塩	0.6	
			カレー粉	0.3	
			薄力粉, 1等	4	
			サラダ油	1	
			マーガリン, ソフトタイプ	1	
			サニーレタス, 生	3	
			ミニトマト, 生	0	
		ブロッコリーの煮物	★むきえび(冷)	15	
			ブロッコリー	30	
			スイートコーン, カーネル, 冷凍	8	
			スープ	16	
			だし, コンソメ	0.8	
			食塩	0.2	

○ 調理表 ○ [試食] ページ:3

平成22年 4月 5日(月)		(純使用量)			
区分	食数	料理名	食品名	一人分g	備考
夕食			こいくちしょうゆ	2.4	
			車糖, 上白糖	1.6	
			かたくり粉	0.8	
			ごま油	0.2	
			グリーンピース	3	
		菜の花の和え物	まぐろ缶詰, 水煮, フレーク, ライト	20	
			菜の花, 冷凍	32	
			車糖, 上白糖	0.8	
			本みりん	0.8	
			こいくちしょうゆ	2.4	
		お吸い物	かに風味かまぼこ	10	
			きょうな, 生	3	
			うすくちしょうゆ	5	
			食塩	0.2	
			だし, 顆粒風味調味料	1	

○ 調理表 ○ [試食] ページ:2

平成22年 4月 5日(月)		(純使用量)			
区分	食数	料理名	食品名	一人分g	備考
昼食			こしょう, 白, 粉	0.1	
			うすくちしょうゆ	2.4	
			本みりん	0.8	
		きゅうりの酢の物	きゅうり, 生	40	
			ちゃんぽんスライス	10	
			すりごま	0.8	
			穀物酢	3	
			車糖, 上白糖	2	
			うすくちしょうゆ	1.6	
		お味噌汁	はくさい	20	
	にんじん, 皮つき, 生		8		
	甘みそ, 米みそ		12		
	だし, 顆粒風味調味料		1.5		
	こねぎ		2		
夕食	0	ごはん 鶏肉の揚げ煮	米, 精白米	60	
			鶏もも, 皮なし, 成鶏	60	
			食塩	0.2	
			こしょう, 混合, 粉	0.1	
			しょうが, おろし, チューブ	0.3	
			料理酒	1	
			薄力粉, 1等	5	
			天ぷら油	5	
			にんじん, 皮つき, 生	12	
			だし	20	
			本みりん	3	
			こいくちしょうゆ	3	
			きぬさや	3	
		茄子のピリ辛炒め	ピーマン	7	
			なす, 生	40	
	しょうが, おろし, チューブ		0.2		
	にんにくおろし, チューブ		0.1		
	サラダ油		0.8		
	スープ		16		
	トウバンジャン		0.1		
	料理酒		2.4		
		甘みそ, 米みそ	3		