

調理表(常食)

2021年1月26日(火曜日)

	食数	献立名	食材名	1人分 使用量	総量	備考	
朝食 基本食	262	ごはん 千切り煮	米・精白米	70 g	18340.00g		
			切り干し大根	8 g	2096.00g		
			にんじん	5 g	1350.52g		
			油あげ	5 g	1310.00g		
			グリーンピース	5 g	1310.00g		
			しいたけ(干、乾)	1 g	327.50g		
			しょうゆ(うすくち)	2 g	524.00g		
			みりん(本みりん)	2 g	524.00g		
			味噌(米) 淡色辛みそ	10 g	2620.00g		
		味噌汁(かぼちゃ)	かぼちゃ	30 g	8733.34g		
			ねぎ(葉ねぎ)	1.5 g	422.58g		
			牛乳	200 g	52400.00g		
昼食 基本食	2800	ごはん すき焼き風煮(焼き豆腐)	米・精白米	70 g	96000.00g		
			牛肉(乳肥)もも・脂付・薄切り	50 g	40000.00g		
			しゅんぎく	20 g	56565.66g		
			はくさい	70 g	208510.60g		
			にんじん	10 g	28865.98g		
			しいたけ(菌床)・生	10 g	35000.00g		
			ねぎ(白)	10 g	46666.67g		
			しらたき	10 g	28000.00g		
			しょうゆ(こいくち)	6 g	16800.00g		
			砂糖・上白糖	4 g	11200.00g		
			みりん(本みりん)	3 g	8400.00g		
			サラダ油	3 g	8400.00g		
			サラダ(ブロッコリー)	ブロッコリー	30 g	29230.80g	
				きゅうり	10 g	28571.43g	
		トマト		20 g	57731.96g		
		コーン・冷凍		5 g	14000.00g		
		揚げシューマイ	マヨネーズ(全卵型)	7 g	19600.00g		
			えびしゅうまい	30 g	84000.00g		
			サラダ油	3 g	8400.00g		
		スープ(えび)	サラダ菜	3 g	9333.34g		
			しょうゆ(こいくち)	2 g	5600.00g		
			わかめ(乾燥、素干し)	0.5 g	1400.00g		
			えび(しばえび)・むき身	15 g	42000.00g		
			五香粉	3 g	8400.00g		
夕食 基本食	1500	ごはん ゆで豚のポン酢かけ	米・精白米	70 g	105000.00g		
			豚もも・脂付	60 g	90000.00g		
			ねぎ(白)	10 g	25000.00g		
			しょうが	2 g	3750.00g		
			ぼん酢しょうゆ	10 g	15000.00g		
			サニーレタス	15 g	23936.17g		
			たまねぎ	20 g	31914.90g		
			トマト	20 g	30927.84g		

調理表(常食)

2021年1月26日(火曜日)

食数	献立名	食材名	1人分 使用量	総量	備考
	ミルク煮(じゃがいも)	じゃがいも	30 g	50000.00g	
		たまねぎ	30 g	47872.34g	
		にんじん	20 g	30927.84g	
		グリーンピース	5 g	7500.00g	
		バター	2 g	3000.00g	
		牛乳(普通牛乳)	80 g	120000.00g	
		スープの素(顆粒)	2 g	3000.00g	
		からし和え(ほうれんそう)	ほうれんそう	60 g	100000.00g
	にんじん		5 g	7731.96g	
	さつま揚げ		10 g	15000.00g	
	辛子(練り)		1 g	1500.00g	
	しょうゆ(うすくち)		4 g	6000.00g	
	フルーツ(もも)	もも缶詰(果肉)	50 g	75000.00g	