2018年 4月 9日 月曜日

	ごはん		
献立	いわしおかか煮	根菜のきんで	プら
	豆腐のみそ汁		
料理名/		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白)	₭)	80.00 g	
【煮物・和No47】 [いわしおかか煮]			
	7-14-17-X		
A いわしおかか煮		1.00 個	
A いわしおかか煮		1.00 個	
【炒め物・和No23	1		
[根菜のきんぴら]	+ = 1 + TOD	10.00	
A 国産SPF豚モモン	スフイ ス IQF	16.00 g	
JFDA 料理酒		0.80 g	
A 昭和 サラダ油		0.80 g	千切り
にんじん ごぼう		8.00 g 15.00 g	一切り
しなり 板こんにゃく		11.00 g	1 /9縦1 / A
レンコン水煮(V	(ちょう切)	11.00 g	厚1/2縦1/4 半分に切る
A ロナイト 10 キ		1.00 g	十万10970
A カタギ いりごま(白)1kg島米	1 50 g	する
A こいくちしょう	ф ф	2,00 g	. , ~
A 味いしき A カタギ いりごま(A こいくちしょう 三温糖		2. 00 g 0. 50 g	
【汁物・和No42】		Ü	
[豆腐のみそ汁] にんじん			
にんじん		5.00 g	いちょう
玉葱		5.00 g 15.00 g	スライス
ぶなしめじ		8.00 g	小房に分ける
小松菜		8.00 g	1. 5cm幅
A 木綿豆腐		20.00 g	厚1/4縦1/3
A 油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
A 煮干しだし		3.00 g	
A みそ		10.00 g	

2018年 4月 10日 火曜日

	ごはん		
献立	白ハタ唐揚ごまだれかけ	こんにゃくサ	·ラダ
	だんご汁	1	
料理名	1/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No1】			
[ご飯(強化米)] 水稲穀粒(精白			
水稲穀粒(精白	米)	80. 00 g 0. 24 g	
ビタミン強化対		0. 24 g	
【揚げ物・和No6	6]		
白ハタ唐揚げご	まだれかけ]		
A 白ハタ唐揚げ A 大豆白絞油		40.00 g	油で揚げる
A 大豆白絞油		3. 00 g 2. 34 g 1. 20 g 0. 62 g 0. 62 g 3. 10 g 0. 60 g	
A こいくちしょう) M	2. 34 g	
JF 本味醂 1.8	L	1. 20 g	
JF 本味醂 1.8 三温糖 JFDA 料理酒		0.62 g	
JFDA 料理酒		0.62 g	
水		3. 10 g	
A カドヤ いりごま		0.60 g	
【あえ物・和No7	8]		
[こんにゃくサラ	タ」	00.00	, = I=
小松菜		20.00 g 10.00 g	1.5cm幅
A サリナス(生)		10.00 g	イコル
にんしん		5.00 g 0.30 g	千切り もどす
A 乾燥わかめ200	g	0.30 g	もとす
きんぴらこんに	ニやく	20.00 g	茹でる
ライトツナ水煮	R/レーク	5.00 g 0.50 g	
二温腊	5-A	0. 50 g	
三温糖 A こいくちしょう A 穀物酢) W	2.00 g	
A 穀物質F A JFSA 純正ごま	E ÿth	2. 00 g 2. 00 g 0. 50 g	
食塩	5.7四	0. 30 g	
【汁物・和No18】		0. 10 g	
「だんご外]			
王芴		15. 00 д	スライス
にんじん		5. 00 g	スライス いちょう
えのきたけ		5.00 g 8.00 g	
A 油揚げ(カット	<)	3.00 g	茹でる
A 油揚げ (カット 白玉もち7g	/	3. 00 g 25. 00 g	N
ねぎ ねぎ		5.00 g	小口切り
A 煮干しだし		3.00 g	h
A みそ		3. 00 g 10. 00 g	

2018年 4月 11日 水曜日

	麦ごはん				
献立	シューマイ		アーモン	ドあ	え
	八宝菜				
料理名	3/食品名		一人分量	量 〔位	切り方
【牛乳・和No1】					
[牛乳] A 牛乳					
A 牛乳			1.00	本	
【米飯・和No3】					
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白)	7				
			76. 00 4. 00	g	
おおむぎ(米粒)			4.00	g	
【蒸し物・中No1】	[(小2¤, 中3]				
[鉄腕シューマイ A TM 鉄腕豚肉焼き	(小2 ² , 甲3] = - (20)		2.00	/IPI	苯十
A IM 欽腕將肉焼	元re (28g) 丰p. (20.)				
A TM 鉄腕豚肉焼g	дге (∠8g)	+	3. 00	但	蒸す
【あえ物・和No58 [アーモンド和え]	21				
レーニンド和ん」			20.00	ď	1cm幅
キャベツ 小松菜 にんじん			15 00	g g	1 5 c m 幅
にんじん			5 00	g g	1.5cm幅 千切り
クッキング、アーモント、(糸	細切) 500g		15. 00 5. 00 2. 50 0. 50 2. 50	<u>δ</u> g	いる
三温糖	m 937 0008	····-	0, 50	g	1 D
三温糖 A こいくちしょう	Ф		2. 50	g g	
【煮物】					
[八宝菜]					
[八宝菜] A 国産SPF豚モモ	スライスIQF		30.00	g	
JF 料理酒1.8L テーオー 国産生お A 昭和 サラダ油			30.00	g	
テーオー 国産生お	ろし生姜		1.00	g	
A 昭和 サラダ油			0. 50 25. 00	g	
玉葱			25.00	g	スライス
玉葱 にんじん			10.00	g	いちょう
■ 日采			25. 00	g	2 c m幅
ヤングコーン缶詰 糸	トめカット		15. 00 15. 00	g	
A いか耳短冊 (1.	5 c m)		15.00	g	
A むきえびLL(8	30/120)		10.00	g	o 14
アンケンツァイ	1Å		10.00 8.00 3.00	g	2 c m幅
A こいくちしょう	<i>y</i>		0.00 0.00	g	
コショー(純) 2 オノフターソー	・ス 585g		0.02	g	
オイスターソー A 中華スープ	^ 909g		0. 02 0. 30 0. 70	g	
A 中華ハーノ A JFSA 純正ごま	油		0. 70	a.	
馬鈴しよ澱粉10	. 1Ш) k - σ		1.80	g g	
両卵 レよ 概切Ⅱ	n K g		1.00	g	

2018年 4月 12日 木曜日

	ごはん		
献立	ハンバーグトマトソース	りっちゃんの	の元気サラダ
	お豆のポタージュ		
料理名	3/食品名	一人分量	切り方
[牛乳]		単位	
A 牛乳		1.00 本	
[ご飯]		·	
水稲穀粒(精	白米)	80.00 g	
[ハンバーグト	マトソース]		
[ハンバーグト [・] A 国産大豆の豆	「腐ハンバーグ50g	1.00 個	焼く
A 国産大豆の豆	「腐ハンバーグ60g	1 00 個	焼く
A マイルト チ ミクーン	A) - A B Kg	7 00 g	
カコ゛メ マイルト゛ト・		7.00 g	
GS 料理用ワ	イン(赤)1.8L	0.70 g	
三温糖		7.00 g 0.70 g 0.70 g	
A ウスターソー	-ス1.8L	0.70 g	
[りっちゃんの	元気サラダ]		
キャベツ		20.00 g	1cm幅
小松菜	77	15.00 д	1.5cm幅
A チキンハム	(短冊) 500g	6.00 g	茹でる
スーパースイ	'ートコーン	7.00 g	茹でる 千切り
にんじん		6.00 g	
すき昆布	- Am () - 0.00	0.20 g	茹でる
	L・細切)200g	0.20 g	
三温糖		0.98 g	
A 穀物酢		2.45 g 0.01 g	
コショー(純)	1 2 0 0 g	0.01 g	
食塩 A リケン サラダ油	1 1 Elec	0.42 g 0.70 g	
A リリン リノクロ	:>- (木松)」	0.70 g	
[お豆のポター A 鶏肉(モモ肉ダノ	ン ユ (ハイク)/] イフ) 2 cm カ w b I O F	10.00 g	
A 昭和 サラタ	ハ/20m// 1 v i	10.00 g 0.20 g	
玉葱	1144	20.00 g	スライス
<u>エ心</u> じゃがいも		20.00 g	サイコロ
にんじん		10.00 g	いちょう
蒸し白インク	シ豆 1kg	8.00 g	
A 大豆水煮(タ	·力食品	8.00 g	
A むきえだまめ)500 g	8.00 g	
するりん白花		10.00 g	
米粉		3.50 д	İ
A 牛乳(料理用))	20.00 g	
A 味 コンソメ,	J 500g	1.00 g	
コショー(純)) 2 0 0 g	0.02 g	
A スキムミルク	,	1.50 g	
A 有塩バター4	50 g	1.00 g	
食塩		0.10 g	

2018年 4月 13日 金曜日

2010年 4月 13日	わかめご飯		
献力	高野豆腐オランタ	者 切工大規のご	"まつヨあラ
用人 <u>小</u>	玉ねぎとわかめの		
		一人分量	
	1/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【変わり飯・和N	o1】		
[わかめご飯]			
水稲穀粒(精白	米)	80.00 g	
A 炊き込みワカメ(涯	昆ぜご飯用)	2.50 g	
【煮物・和No49】			
[高野豆腐オラン	ダ者]		
A ジェフサ 高野豆	ァ 灬」 腐サイコロ	6.00 g	油で揚げる
E 松 上 凞 松 1	Iz σ	4 00 g	IH (1991) .9
馬鈴しょ澱粉1 A 大豆白絞油	n g	3. 00 g	
A) 0 1 TOE	26.00 g	
A 末 内 (TT 内) 1人) _CIII/I	26. 00 g	7 /エ ト
にんじん		10.00 g	7mmイチョウ
じゃがいも		15.00 g	サイコロ
上忽		20.00 g	スライス
A むきえだまめ5	00 g	5.00 g	
A 昭和 サラダ油	<u> </u>	0.80 g	
A 昭和 サラダル A うすくちしょう	iゆ	1.80 g	
二温槽		1. 20 g	
A 煮干しだし		1.00 g	
【あえ物・和No5			
[切干大根のごま	- マヨ和え]		
千切大根 1kg		4.80 g	茹でる
キャベツ		15. 00 g	1cm幅
キャベツ ブロッコリー		8.00 g	1124
にんじん		8.00 g	千切り
にんじん A カドヤ いりごま	(白)1kg	0.96 g	1 94 /
ケン ノンエック マヨネー	1 カイフ 1kg	8.00 g	
A もみのり	/ / // IKg	0.40 g	
A こいくちしょう	i и	0. 24 g	
A こくへりしょ) 会転) v9	0. 24 g	
食塩		0.00 g	
【汁物】 「エカギ b nt t の 7	、フェンルコ		
[玉ねぎとワカメのみ	とて仕」	05.00	7 = 7 -
玉葱		25. 00 g	スライス いちょう
にんじん		8.00 g	いちょう
えのきたけ		10.00 g	
A 油揚げ(カット A 乾燥ワカメ(毒	、)	3.00 g 0.30 g	茹でる
	隻) 500g	0.30 g	もどす
Δンス		10.00 g	
A 煮干しだし		3.00 g	

2018年 4月 16日 月曜日

2010年 4万 10日	ごはん		
献立	豚肉の生姜焼き	昆布サラダ	
ĦA <u>1/-</u>	厚揚げのみそ汁	ETILYファ	
사기 TEL 27		一人分量	III In +
	/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米	()	80.00 g	
【炒め物・和No8】			
[豚肉の生姜焼き]			
A 国産SPF豚モモス	スライスIQF	42.00 g	
玉葱 にんじん		42.00 g 30.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	千切り
キャベツ		25. 00 g	2 c m幅 する
しょうが		1.00 g	する
A こいくちしょう	ゆ	4.00 g	
しょうが A こいくちしょう JF 本味醂 1.8L		1.00 g 4.00 g 1.60 g	
三温糖		0.70 g	
JF 料理酒1.8L		1.30 g	
A 昭和 サラダ油		0.70 g 1.30 g 0.50 g	
【あえ物・和No26]		
[昆布サラダ]			
キャベツ きゅうり		20.00 g 15.00 g 8.00 g	1cm幅
きゅうり		15.00 g	半月スライス 茹でる
スーパースイー	トコーン	8.00 g	茹でる
すき昆布 約1() n g	0.30 g	もどす
ハコ゛シーチキンオイル無 A 穀物酢	添加Lフレーク	5. 00 g 2. 00 g 0. 40 g 2. 40 g	
A 穀物酢		2.00 g	
三温糖 A こいくちしょう		0.40 g	
A こいくちしょう	ゆ	2.40 g	
【汁物・和No1】			
[厚揚げのみそ汁]			
玉葱		20.00 g 5.00 g	スライス いちょう
にんじん		5.00 g	いちょう
えのきたけ		8.00 g	
A 厚揚げ		20.00 g	縦1/3横10
ねぎ		5.00 g	小口切り
Αみそ		5.00 g 10.00 g 3.00 g	
A 煮干しだし		3.00 g	

2018年 4月 17日 火曜日

	ごはん		
献立	さけの若草焼き	菜の花のご	まあえ
	たけのこのみそれ	†	
料理名/	食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 午乳 【米飯・和No1】		1.00 本	
【不敗・fillol】 [ご飯(強化米)]			
水稲穀粒(精白>	(80.00 g	
ビタミン強化米		0. 24 g	
【焼物・和No23】	- · · · · ·		
[さけの若草焼き]			
A サケ切身50g		1.00個	焼く
A サケ切身60g		1.00 個 0.20 g 0.02 g 8.00 g 5.00 g	焼く
食塩		0.20 g	
コショー(純) 2 ケン ノンエッグマヨネース グリーンピース	00g	0.02 g	
ケン ノンエック・マヨネース	`タイブ1kg	8.00 g	
グリーンピース	ベースト	5.00 g	
【あえ物】 [菜の花のごまあえ	÷ 1		
菜の花カット国	<u>[</u>]	20.00 ~	1.5cm幅
キャベツ	生	25. 00 g	1.0 世間 1.0 世
にんじん		6.00 g	千切り
A 油揚げ (カット)	4.00 g	茄でろ
A カドヤ いりごま(白)1kg	1. 20 g	する
A カドヤ いりごま(A こいくちしょう	ゆ	2.00 g	
二温糖		0.30 д	
【汁物・和No62】			
Ⅱ たけのこのみそネ	+]		
にんじん		5.00 g	いちょう スライス
にんじん エリンギ たけのこ缶詰(ホ	X	8.00 g 15.00 g 20.00 g 8.00 g 10.00 g	スフイス
たけのこ缶詰(ホ	-ル)1号缶	15.00 g	ハノイハ いちょう 厚1/4縦1/3
A 木綿豆腐		20.00 g	
小松菜 A みそ		0.00 g	1.5cm幅
A みて A 煮干しだし		3.00 g	
Λ 思 したし		0.00 g	

2018年 4月 18日 水曜日

大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	2018年 4月 18日 水曜日		
●ふわふわスープ	麦ごはん		
●ふわふわスープ	献立 鶏肉のケチャップ炒め	海藻サラダ	
料理名/食品名			
【牛乳・和No1】 [牛乳] A 牛乳 (米飯・和No3】 [麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米) 76.00 g おおむざ(米粒麦) 4.00 g 「炒めか・洋No3】 [鶏肉のケナップ 炒め] A 鶏肉(モ肉ゲイス) 2 cmカット IQF 35.00 g 玉葱 25.00 g サイコロ じゃがいも 30.00 g サイコロ ぶなしめじ 30.00 g サイコロ ぶなしめじ 4.00 g カコメマルトトマトゲャップ 3kg 10.00 g 三温糖 1.00 g A 穀物酢 1.50 g A ごいくちしょうゆ 3.00 g JFDA 料理酒 1.00 g A りケ サラダ油 1.5 kg 0.50 g 【あえ物・和No42】 [海藻サラダ] キャベツ 25.00 g 1 cm幅 きゅうり 10.00 g 半月 ガイス エーバースイートコーン 5.00 g A ルオルトレッシッグ(青じモ) IL 5.00 g A アメイルトン・ドン・ドー・アー・アート 5.00 g A アン・ドー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	*		切り方
[表版・和No3] [表で版 80g] 水稲穀粒 (精白米) 76.00 g おおむぎ (米粒麦) 4.00 g [沙め物・洋No3] [鶏肉のゲナップ 炒め] A 鶏肉 (衽肉グ パン2cmカットIQF 35.00 g 玉葱 25.00 g サイコロ じゃがいも 30.00 g サイコロ ぶなしめじ 8.00 g 小房にわけ インゲン500 g 8.00 g 1.5 c m幅 カンメマ(ルトマトケチップ 3kg 10.00 g 三温糖 1.00 g A 教物酢 1.50 g A こいくちしょうゆ 3.00 g JFDA 料理酒 1.50 g A リケンサラダ油 1.5kg 0.50 g 【あえ物・和No42】 [海藻サラダ] キャベツ 25.00 g 1cm幅 シゅうり 10.00 g 半月スライス にんじん 5.00 g 千切り スーパースイートコーン 5.00 g A ルメイルトッシング (青じそ)1L (汁物・洋No37) [●ふわふわスープ] 玉葱 25.00 g スライス にんじん 5.00 g スライス にんじん 7.00 g スライス	【牛乳·和No1】		
[表版・和No3] [表で版 80g] 水稲穀粒 (精白米) 76.00 g おおむぎ (米粒麦) 4.00 g [沙め物・洋No3] [鶏肉のゲナップ 炒め] A 鶏肉 (衽肉グ パン2cmカットIQF 35.00 g 玉葱 25.00 g サイコロ じゃがいも 30.00 g サイコロ ぶなしめじ 8.00 g 小房にわけ インゲン500 g 8.00 g 1.5 c m幅 カンメマ(ルトマトケチップ 3kg 10.00 g 三温糖 1.00 g A 教物酢 1.50 g A こいくちしょうゆ 3.00 g JFDA 料理酒 1.50 g A リケンサラダ油 1.5kg 0.50 g 【あえ物・和No42】 [海藻サラダ] キャベツ 25.00 g 1cm幅 シゅうり 10.00 g 半月スライス にんじん 5.00 g 千切り スーパースイートコーン 5.00 g A ルメイルトッシング (青じそ)1L (汁物・洋No37) [●ふわふわスープ] 玉葱 25.00 g スライス にんじん 5.00 g スライス にんじん 7.00 g スライス	[牛乳]		
[表版・和No3] [表で版 80g] 水稲穀粒 (精白米) 76.00 g おおむぎ (米粒麦) 4.00 g [沙め物・洋No3] [鶏肉のゲナップ 炒め] A 鶏肉 (衽肉グ パン2cmカットIQF 35.00 g 玉葱 25.00 g サイコロ じゃがいも 30.00 g サイコロ ぶなしめじ 8.00 g 小房にわけ インゲン500 g 8.00 g 1.5 c m幅 カンメマ(ルトマトケチップ 3kg 10.00 g 三温糖 1.00 g A 教物酢 1.50 g A こいくちしょうゆ 3.00 g JFDA 料理酒 1.50 g A リケンサラダ油 1.5kg 0.50 g 【あえ物・和No42】 [海藻サラダ] キャベツ 25.00 g 1cm幅 シゅうり 10.00 g 半月スライス にんじん 5.00 g 千切り スーパースイートコーン 5.00 g A ルメイルトッシング (青じそ)1L (汁物・洋No37) [●ふわふわスープ] 玉葱 25.00 g スライス にんじん 5.00 g スライス にんじん 7.00 g スライス	A 生乳	1.00 本	
表ご飯 80g	【 米 飯 • 和 No 3 】		
おおむぎ (米粒麦)	[麦ご飯 80g]		
おおむぎ (米粒麦)	水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
【炒め物・洋No3】 [鶏肉のがチャップ炒め] A 鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカット1QF	おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[鶏肉のケチャップ炒め] A 鶏肉(モヒ肉ダイス)2cmカット1QF 玉葱	【炒め物・洋No3】	0	
王葱 25.00 g サイコロ 30.00 g サイコロ 30.00 g サイコロ 30.00 g サイコロ 8.00 g 小房にわけ 4ンゲン500 g 8.00 g 1.5 c m幅 10.00 g 1.5 c m幅 10.00 g 1.5 c m幅 1.00 g 1.50 g 1.00 g 1.5 c m幅 1.00 g 1.00 g 1.5 c m 1.00 g 1.5 c m 1.00 g	「鶏肉のクチャップ炒め]		
王葱 25.00 g サイコロ 30.00 g サイコロ 30.00 g サイコロ 30.00 g サイコロ 8.00 g 小房にわけ 4ンゲン500 g 8.00 g 1.5 c m幅 10.00 g 1.5 c m幅 10.00 g 1.5 c m幅 1.00 g 1.50 g 1.00 g 1.5 c m幅 1.00 g 1.00 g 1.5 c m 1.00 g 1.5 c m 1.00 g	A 鶏肉(チチト肉ダイス)2cmカットTOF	35. 00 g	
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	王芴	25 00 g	サイコロ
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	じゃがいも	30 00 g	ナイコロ
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	じゃル・い	8 00 g	1 リココロ
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	かなしめし イン/好ンE00~	0.00 g	1 5 2 42 幅
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	7 7 7 500 g	0.00 g	1.00 田幅
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	71 7 Y1NF FYF/7779/ 3Kg	10.00 g	
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	二温槽	1.00 g	
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	A 穀物酢	1.50 g	
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	A こいくちしょうゆ	3.00 g	
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	JFDA 料理酒	1.00 g	
 (海藻サラダ) キャベツ きゅうり にんじん スーパースイートコーン A 海藻サラダGS500g A フォイルドングング (青しそ)1L (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	A リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ませんツ 25.00 g 1cm幅 10.00 g 半月スライス にんじん 5.00 g 千切り 5.00 g 千切り 5.00 g 4万⅓ が (青じそ) 1L 5.00 g 7.00 g 7	【あえ物・和No42】		
ませんツ 25.00 g 1cm幅 10.00 g 半月スライス にんじん 5.00 g 千切り 5.00 g 千切り 5.00 g 4万⅓ が (青じそ) 1L 5.00 g 7.00 g 7	[海藻サラダ]		
【	キャベツ	25.00 g	1cm幅
【	きゅうり	10.00 g	半月スライス
【	にんじん	5.00 g	千切り
【	スーパースイートコーン	5.00 g	
【	A 海藻サラダGS500g	0.50 g	もどす
【	A ノンオイルト゛レッシンク゛ (青じそ)1L	5.00 g	
[●ふわふわスープ] 王葱	【汁物・洋No37】		
正葱 25.00 g スライス にんじん 5.00 g いちょう 10.00 g いちょう 10.00 g 1.5 c m幅 A ●たまご 13.00 g 15.5 c m幅 A 手法食追加食材:無添加ポークウインナースライス 10.00 g 1.5 c m幅 A グンヴァー 2.00 g 2.00 g A パン粉 2 k g 2.00 g A ヴァンソメ J 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g 2.00 g	[●ふわふわスープ]		
A ●たまこ 13.00 g 除去食追加食材:無添加ポークウインナースライス 10.00 g A エダムパウダー 2.00 g A パン粉 2 k g 2.00 g A 味 コンソメ J 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g	玉葱	25. 00 д	スライス
A ●たまこ 13.00 g 除去食追加食材:無添加ポークウインナースライス 10.00 g A エダムパウダー 2.00 g A パン粉 2 k g 2.00 g A 味 コンソメ J 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g	にんじん	5. 00 g	いちょう
A ●たまこ 13.00 g 除去食追加食材:無添加ポークウインナースライス 10.00 g A エダムパウダー 2.00 g A パン粉 2 k g 2.00 g A 味 コンソメ J 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g	A 無添加ポークウインナースライス	10.00 g	
A ●たまこ 13.00 g 除去食追加食材:無添加ポークウインナースライス 10.00 g A エダムパウダー 2.00 g A パン粉 2 k g 2.00 g A 味 コンソメ J 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g	小 <u>松菜</u>	10, 00 g	1.5cm幅
除去食追加食材:無添加ポークウインナースライス 10.00 g A エダムパウダー 2.00 g A パン粉2 k g 2.00 g A 味 コンソメJ 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g	A ●たまご	13. 00 g	то с птры
A エダムパウダー 2.00 g A パン粉 2 k g 2.00 g A 味 コンソメ J 500g 1.00 g A うすくちしょうゆ 2.00 g		10.00 g	
A パン粉2kg 2.00g A 味 コンソメJ500g 1.00g A うすくちしょうゆ 2.00g		2, 00 g	
A うすくちしょうゆ 2.00 g		2.00 g	
A うすくちしょうゆ 2.00 g	A 味 コンソメI 500g	1 00 g	
ハファンランタ コショー(純) 2 0 0 g 0.02 g	n // ーンノ/ J 500g Δ うすくち L トうゆ	2 00 g	
ーンコ (P性/ 2 U U g U. U 2 g	カラテンロシェフザー コショー(紙)200~	0.00 g	
	ーンコ (他) 200g	0.02 g	<u> </u>

2018年 4月 19日 木曜日

ボウン ボール ボー	
第つくね汁 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	
料理名/食品名	
【牛乳・和No1】 [牛乳] A 牛乳 A 牛乳 L*飯・和No4】 [ご飯] 水稲穀粒(精白米)	
[牛乳] A 年乳	
A 年乳 【米飯・和No4】 [ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80.00 g 【揚げ物・和No58】 [揚げししゃも(2尾)] 子持シシャモ2 L 2.00 個 油で揚げ、 馬鈴しょ澱粉 1 k g 3.00 g A 昭和 サラダ油 3.00 g 【煮物・和No19】 [ひじきと大豆の炒り煮] A 味ひじき 4.00 g A IF 大豆水煮(北海道) 1kg 15.00 g ごぼう 10.00 g つくにんじん 10.00 g 戸1/2縦1/ さつまあげ(玉ねぎ)50g 10.00 g アライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケソサラダ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖(三温)30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.81. 0.50 g	
【表げ物・和No58】 【揚げ物・和No58】 【揚げししゃも(2尾)】 子持シンヤモM	
【揚げ物・和No58】 [揚げししゃも(2尾)] 子持シシャモM	
【揚げ物・和No58】 [揚げししゃも(2尾)] 子持シシャモM	
[揚げししゃも(2尾)] 子持シシャモM	
子持シシャモM 2.00 個 油で揚げ 子持シシャモ2L 2.00 個 油で揚げ 馬鈴しよ澱粉1kg 3.00 g A 昭和 サラダ油 3.00 g 【煮物・和No19】 4.00 g [ひじきと大豆の炒り煮] 4.00 g A JF 大豆水煮(北海道)1kg 15.00 g ごぼう 10.00 g 千切り にんじん 10.00 g 千切り 板こんにゃく 10.00 g 戸1/2縦1/2 さつまあげ(玉ねぎ)50g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケンサラダ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖(三温)30 kg 0.20 g IF 本味醂 1.8L 0.50 g	
馬鈴しょ澱粉1 k g 3.00 g A 昭和 サラダ油 3.00 g 5.00 g 7.00 g	<u></u>
馬鈴しょ澱粉1 k g 3.00 g A 昭和 サラダ油 3.00 g 5.00 g 7.00 g	<u></u>
【煮物・和No19】 [ひじきと大豆の炒り煮] A 味ひじき A JF 大豆水煮(北海道)1kg 15.00 g ごぼう 10.00 g 7つく 7つまあげ (玉ねぎ) 50 g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケッサラダ油 1.5 kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.8 l. 0.50 g	<u></u>
【煮物・和No19】 [ひじきと大豆の炒り煮] A 味ひじき A JF 大豆水煮(北海道)1kg 15.00 g ごぼう 10.00 g 7つく 7つまあげ (玉ねぎ) 50 g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケッサラダ油 1.5 kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.8 l. 0.50 g	
[ひじきと大豆の炒り煮] A 味ひじき 4.00 g A JF 大豆水煮(北海道)1kg 15.00 g ごぼう 10.00 g つく にんじん 10.00 g 干切り 板こんにゃく 10.00 g 厚1/2縦1/ さつまあげ(玉ねぎ)50g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A Jケッサラダ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖(三温)30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.81, 0.50 g	
A 味ひじき 4.00 g 15.00 g 15.00 g 15.00 g 15.00 g 10.00 g 7 c 10.00 g 10	
にんじん 10.00 g 千切り 板こんにゃく 10.00 g 厚1/2縦1/ さつまあげ (玉ねぎ) 50 g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A Jケンサラダ油 1.5 kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.8 l. 0.50 g	
にんじん 10.00 g 千切り 板こんにゃく 10.00 g 厚1/2縦1/ さつまあげ (玉ねぎ) 50 g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A Jケンサラダ油 1.5 kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.8 l. 0.50 g	
にんじん 10.00 g 千切り 板こんにゃく 10.00 g 厚1/2縦1/ さつまあげ (玉ねぎ) 50 g 6.00 g スライス インゲンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A Jケンサラダ油 1.5 kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g IF 本味醂 1.8 l. 0.50 g	
板こんにゃく 10.00 g 厚1/2縦1/ さつまあげ (玉ねぎ) 50g 6.00 g スライス インゲンホール (北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケンサラダ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g JF 本味醂 1.8L 0.50 g	
さつまあげ (玉ねき) 50g 6.00 g スライス インゲンホール (北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケンサラダ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g JF 本味醂 1.8L 0.50 g	4
インケンホール(北海道) 7.00 g 2 c m幅 A リケンサラダ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g JF 本味醂 1.8L 0.50 g	
A リゲン サフタ油 1.5kg 0.25 g A こいくちしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g JF 本味醂 1.8L 0.50 g	
A こいくらしょうゆ 0.80 g 砂糖 (三温) 30 k g 0.20 g JF 本味醂 1.8L 0.50 g	
が楣 (三流) 30 k g 0.20 g JF 本味醂 1.8L 0.50 g	
JF 本味醂 1.0L 0.00 g	
【 / → / / / / / · ★□ N o 1 6 】	
【汁物・和No16】 [鶏つくね汁]	
A 鶏つくね 25.00 g	
A 木綿豆腐 20.00 g 厚1/4縦1/	3
にんじん 5.00 g いちょう	
にんじん 5.00 g いちょう えのきたけ 8.00 g	
小松巷 8.00 ~ 1.5 0 m 帽	
A うすくちしょうゆ 2.00 g	
A こいくちしょうゆ 1.00 g 花かつお(亀バラ)500g 2.00 g	
- 花かつお(亀バラ)500g - 2.00 g - 2.	
だし昆布 1.00 g	
食塩 0.15 g	

平成30年4月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2018年 4月 20日 金曜日	# さ	兄い献立、	保小中連携献立
ごはん			
献立 フライビー		春色サラ	
ポークカレ	/- :	お祝いい	ちごゼリー
料理名/食品名	_	-人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】 [ご飯]			
水稲穀粒(精白米)		0.00 g	
【揚げ物・洋No23】		10.00 g	
「フライビーンズ」			
[フライビーンズ] A 大豆水煮(タカ食品	3	5.00 g	油で揚げる
馬鈴しよ澱粉1kg		3 00 g	田へ別りる
A 大豆白絞油		3.00 g 3.00 g	
三温糖		1 80 g	
三温糖 A こいくちしょうゆ		1.80 g 1.25 g	
JF 本味醂 1.8L		2. 00 g	
A きな粉(青)		2.00 g	
T. b. > d.t. 200 x 0.0 X	-	2.00 8	
[あえ物・洋No30] [春色サラダ] キャベツ ニチレイブロッコリー にんじん			
キャベツ		5.00 g	1 c m幅
ニチレイブロッコリー	(エ 1	2. 00 g	1 C 1117H
にんじん		2.00 g 5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	/	6.00 g	ープン 茹でる
スーパースイートコーン ライトツナ水煮フレーク	7	5.00 g	XF 5 9
A 昭和 サラダ油		0.50 g	
A 昭和 サラダ油 A うすくちしょうゆ		2. 10 g	
A 穀物酢		2.00 g	
A 穀物酢 三温糖		0.50 g 2.10 g 2.00 g 0.70 g	
I Hald to her Town of			
[ポークカレー]			
A 豚モモ(こま切れ)	2	5.00 g	
【	8L	1.00 g 0.25 g	
A 昭和 サラダ油		0.25 g	
玉葱	4	0.00 g	スライス サイコロ
じゃがいも	3	60.00 g	サイコロ
にんじん	1	5.00 g 0.00 g	いちょう
エリンギ	1	0.00 g	スライス
A ハウス 給食用カレーフレークN A ジェフサ カレーフレーク	1 1	2 00 a	
A シ゛ェフサ カレーフレーク		4. 00 g 5. 00 g 1. 50 g	
カコ゛メ マイルト゛トマトケチャッフ゛3k	g	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L 【菓子・寄物・洋No1】		1.50 g	
【菓子・寄物・洋No1】			
「お祝いいちごゼリー」 お祝い いちごのジュレ			
お祝い いちごのジュレ		1.00 個	

2018年 4月 23日	1 月曜日		
	ごはん		
献立	あじの香味フライ	磯香和え	
	ごまみそ汁		
料理名	/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		—	
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白		80.00 g	
【揚げ物・和No1】			
[あじの香味フラ A アジの香味フラ	イ]		
A アジの香味フラ	イ 50g		油で揚げる
A アジの香味フラ	イ 60g	1.00 個	油で揚げる
A 大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物・和No12	2]		
[磯香和え(益)]			
小松菜		23. 00 g	1.5cm幅
キャベツ		20.00 g	1 c m幅
にんじん		5.00 g	千切り
A スクール糸かまぼこ	(ほぐし)	8.00 g	茹でる
A もみのり		1.00 g	
一温糖		0.20 g	
A こいくちしょう 【汁物・和No61】	ゆ	2.50 g	
【汁物・和No61】			
[ごまみそ汁]			
玉葱		15.00 д	スライス
A もやし		10.00 g	
にんじん		5.00 g	いちょう
A 油揚げ(カット	·)	3 00 %	茹でる
A 木綿豆腐		18.00 д	サイコロ
わギ		5.00 g	小口切り
A カドヤ いりごま	(白)1kg	2.00 g	
A か ヤ いりごま A 天然みそ 3 k	g	10.00 g	
A 煮干しだし		18.00 g 5.00 g 2.00 g 10.00 g 3.00 g	

2018年 4月 24日 火曜日	保小中連携献立、益田の食育の日
ごはん 献立 さばの塩焼き	 納豆あえ
	料豆の人
料理名/食品名	一人分量切り方
【牛乳・和No1】	単位
[牛乳]	
A 牛乳	1.00 本
A 牛乳 【米飯・和No4】	
二 復	00.00
水稲穀粒(精白米)	80.00 g
【焼物・和No14】 「たばのたはた?	
[さばの塩焼き] A 氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個 焼く
	1.00 個 焼く
A 氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個 次 \
【あえ物・和No85】 「納可和ラ(連集)]	
[納豆和え(連携)] A ハリ ひきわり納豆(ヒキワリ)	7 20 g
ほうれん草	7. 20 g 15. 00 g 2 c m幅
キャベツ	27.00 g 1cm幅
キャベツ にんじん	27.00g 1cm幅 27.00g 1cm幅 6.00g 千切り 0.60g する 0.96g
A カドヤ いりごま(白)1kg	0.60 g する
にんしん A かドヤいりごま(白)1kg A もみのり A こいくちしょうゆ	0.96 g
A こいくちしょうゆ	2.64 g
【汁物・和No3】	
[豚汁]	
A 豚モモ(こま切れ)	23. 00 g
JFDA 料理酒	1.00 g
A 昭和 サラダ油	0.50 g
にんじん	10.00g いちょう
ごぼう	10.00g 幅切り
	20.00 g いらよう 10.00 - 厚1/9約1/4
大根 板こんにゃく A 木綿豆腐	15 00 g /字1/ 2称[/4
A / NPT 17./ 次]	3 00 g /F1/4WE1/3
A 油揚げ (カット)	
A 油揚げ(カット)	5 00 g 75口初り
A 油揚げ(カット) ねぎ A 煮干しだし	10.00 g いちょう 10.00 g 輪切り 20.00 g いちょう 10.00 g 厚1/2縦1/4 15.00 g 厚1/4縦1/3 3.00 g 5.00 g 小口切り 3.00 g

2018年 4月 25日 水曜日		
麦ごはん		
献立 ●バンサンスー	オレンジ	
麻婆豆腐		
料理名/食品名	一人分量	切り方
[牛乳]	単位	
A 牛乳	1.00 本	
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[[●バンサンスー]		
クンミン はるさめ5国座1kg	5.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
<u>小松菜</u>	8.00 g	2 c m幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空)500g	6.00 g	茹でる
代替食 追加食材 ライトツナ水煮	4. 00 g	
代替食 代替食材 コーン	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
A こいくちしょうゆ A 穀物酢	3.00 g	ļ
A 穀物酢	2.00 g 0.40 g	
A JFSA 純正ごま油	0.40 g	
[麻婆豆腐] A 豚もも肉ミンチ	22.00	
A 豚もも肉ミンプ	22. 00 g	
テーオー 国産生おろし生姜 テーオ おろしにんにく国産	0.25 g 0.20 g	
TDN 料理運	0. 20 g	
JFDA 料理酒 A テーオ 豆板醤 1kg	1.00 g 0.20 g	
A ア 4 豆 収置 IKg A 切和 サラダ油	0.20 g	
A 昭和 サラダ油 にんじん	0.25 g 15.00 g	7mmイチョウ
〒	30.00 g 1.00 g 45.00 g	サイコロ
玉葱 干し椎茸(美都産)	1.00 g	サイコロ もどす
A 木綿豆腐(サイコロ)	45, 00 g	0 0 7
A 冷凍可腐 (サイコロ)	40.00 g	ł
<u>チンゲンツァイ</u>	40.00 g 8.00 g	1.5cm幅
	2 00 σ	
A 大和米味噌(白)1kg	2.00 g	İ
A こいくちしょうゆ	2.70 g	İ
A こいくちしょうゆ 三温糖	0.30 g	İ
A 中華スープ	2. 70 g 2. 70 g 0. 30 g 0. 77 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
JF 本味醂 1.8L	1.00 g	
馬鈴しょ澱粉1kg	1.60 g	
水	25.00 g	
[オレンジ]		
A オレンジ	0.25 個	1/4に切る

2018年 4月 2			
献立	ロールパン ミンチカツ	アスパラ入り	ごまマヨサラダ
	ナポリタン	•	
	理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1	.]		
[牛乳] A 牛乳		1.00 本	
A 干礼 【普通パン・ 	FINO4	1.00 本	
【パン(少)]	HIVOTA		
THすこやかロ	ı−№40g	1.00 個	
【揚げ物・和N	lo23		
「ミンチカツ(ノ	」√50g. 中60g)]		
A ホ° −ク&チキンミ A ホ° −ク&チキンミ	ンチカツ50 g	1.00 個	油で揚げる
A ポーク&チキンミ	ンチカツ60 g	1.00 個	油で揚げる
A 大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物】 [アスパラ入りごi ライトツナz			
[アスパラ入りごミ	まマヨサラダ]		
ライトツナス	水煮フレーク	8.00 g	
にんしん		5. 00 g	いちょう
キャベツ	っこな ハ中羊ル	30. 00 g	1 c m幅
	(ラ(ホール)中南米	10.00 g	2 c m幅
A カドヤ いりご			する
ケン ノンエック゛マミ	i\ 2 0 0 ~	6.00 g	
コショー(純 A うすくちし。	!) 200g トネM	0. 01 g 0. 40 g	
【主食併用麺	ょ ブツ • 洋No.4】	0.40 g	
Γ. 1 1.9 11 → \			
A ハコ゛スハ゜ケ゛ティ	パリューハ-71.6mm コンIQF 5 0 0 g ダ油 イン(赤)1.8L	30.00 g 10.00 g 0.50 g 1.00 g	茹でる
A カットベー:	コンIQF 5 0 0 g	10.00 g	, , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , , </u>
A 昭和 サラ	<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	0.50 g	
JF セレクションワ	イン(赤)1.8L	1.00 g	
上 葱		30.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	千切り
エリンギ		8.00 g	スライス
青ピーマン		5.00 g	スライス
カコ゛メ マイルト゛ト	マトケチャップ。3kg	25.00 g	
JF ウスターソース	エクセレント1.8L	2.60 g	

0010年 4月 07日	●卵・卵由来成分を含む 8年 4月 27日 金曜日			
2018年 4月 27日				
献立	ごはん 株内ときくらげのみそ炒め あすっこのおかかあえ			
開入 五人	すまし汁	あすっこのおかかあえ		
料理》	名/食品名	一人分量 単位	切り方	
		- 単位		
【牛乳・和No1】 [牛乳]				
A 牛乳		1.00 本		
【米飯・和No4】		2.00		
[ご飯]				
水稲穀粒(精白)	米)	80.00 g		
【炒め物・和No1]			
【炒め物・和No1 [牛肉ときくらげ	<u>-</u> の味噌炒め]			
A 牛肉(こま切れ	ι)	35.00 g		
カネイチ国産き	くらげスラ	1.00 g	もどす	
下葱		30.00 g	もどす スライス	
A むきえだまめ50	00 g	8.00 g		
にんじん		15. 00 g	千切り	
エリンギ A みそ A こいくちしょう		35. 00 g 1. 00 g 30. 00 g 8. 00 g 15. 00 g 10. 00 g	スライス	
A みそ		4.00 g 0.50 g 1.00 g		
A こいくちしょう	i kð	0 50 g		
JF 本味醂 1.8	/ <u>' ' '</u>	1 00 g		
砂糖 (三温) 30	Nk o	0.30 g		
砂糖(三温)30 コショー(純) 2	<u> У </u>	0.30 g 0.02 g		
	100 <u>s</u>	0.50 g		
A 昭和 サラダ油 【あえ物】 [あすっこのおか	Ц	0.00 g		
「あすっこのおか	か和ラー			
Lary・プログルが、	ハ・イルケー	25. 00 д	1 c m幅	
あすっこ(プロック	1.3~ 5 amt w b	19 00 g	1 C 111 PH	
スーパースイー	- F - OCIII//) L	19.00 g 7.00 g		
ガンへも(働・:	知刊) 500g	1.00 g		
花かつお(鰹・) A こいくちしょう	уу МШ ЭЛ Л ДООВ	1. 50 g 2. 00 g		
A こく くりしよう) 1y	2.00 g		
【汁物・和No28】 [すまし汁(厚揚) ギ)]	 		
L 9 まし什(写物 4 原担ぎ	() /]	20.00 g	同 1 / 4 公子 1 / 9	
A 厚揚げ		20.00 g	厚1/4縦1/3	
小松菜		8.00 g	1.5cm幅 いちょう	
にんじん		5.00 g 8.00 g	いっちょう	
えのきたけ	····	0.00 g	* 13.4-	
A 乾燥わかめ200 A こいくちしょう	g Va	0. 30 g 1. 50 g 2. 50 g	もどす	
A こいくりしより) IY	1. 50 g		
A うすくちしょう) NY	2. 50 g		
食塩 A 削り節上雪バラ	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	0.15 g 2.00 g		
A 削り節上当バフ	7 500 g	2.00 g		
だし昆布		1.00 g		