

平成31年4月分詳細献立表

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

高津学校給食センター
 ●卵・卵由来成分を含む

2019年 4月 8日 月曜日

献立	ごはん		切り方
	いわしおおかか煮	こんにやくサラダ	
厚揚げのみそ汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【煮物・和No47】			
[いわしおおかか煮]			
(小) いわしおおかか煮(真空)40g	1.00 個		
(中) いわしおおかか煮(真空)50g	1.00 個		
【あえ物・和No78】			
[こんにやくサラダ]			
小松菜	10.00 g	1.5 cm幅	
太もやし	12.00 g		
にんじん	8.00 g	千切り	
キャベツ	10.00 g	1.5 cm幅	
突きこんにやく	15.00 g		
チキンささみ水煮	8.00 g		
三温糖	0.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
穀物酢	2.00 g		
JFSA 純正ごま油	0.50 g		
食塩	0.10 g		
【汁物・和No1】			
[厚揚げのみそ汁]			
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちょう	
えのきたけ	5.00 g		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす	
みそ	9.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

2019年 4月 9日 火曜日

献立	ごはん		切り方
	平つくね	ツナとわかめの和え物	
ごまみそ汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No1】			
[ご飯(強化米)]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
ビタミン強化米60g	0.24 g		
【煮物】			
[平つくね]			
(小) キャベツ入り平つくね40g	1.00 個	焼く	
(中) キャベツ入り平つくね50g	1.00 個	焼く	
こいくちしょうゆ	2.40 g		
JF 本味酢 1.8L	1.20 g		
三温糖	0.80 g		
JF 料理酒1.8L	0.70 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g		
だし昆布	0.10 g		
水	9.00 g		
【あえ物】			
[ツナとわかめの和え物]			
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
キャベツ	20.00 g	1.5 cm幅	
にんじん	7.00 g	千切り	
小松菜	15.00 g	1.5 cm幅	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす	
和風たまねぎドレッシング	4.50 g		
こいくちしょうゆ	0.50 g		
食塩	0.10 g		
【汁物・和No61】			
[ごまみそ汁]			
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちょう	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする	
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
トヤいりごま(白)1kg	2.00 g	する	
みそ	9.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

2019年 4月 10日 水曜日

献立	麦ごはん		切り方
	メンチカツ	海藻サラダ	
●きのこ卵のスープ			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No3】			
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)	76.00 g		
おむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【揚げ物・洋No27】			
[メンチカツ]			
(小) チキンメンチカツ(バー入)50g	1.00 個	油で揚げる	
(中) チキンメンチカツ(バー入)60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・和No42】			
[海藻サラダ]			
だいこん	30.00 g	千切り	
太もやし	15.00 g		
にんじん	8.00 g	千切り	
ちりめん	2.00 g	炒る	
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす	
ルオイルドレッシング(青じそ)1L	5.00 g		
【汁物・洋No36】			
【●きのこ卵のスープ】			
●たまご	20.00 g	割りほぐす	
代替食材:木綿豆腐	30.00 g	サイコロ	
にんじん	8.00 g	いちょう	
玉葱	15.00 g	スライス	
えのきたけ	8.00 g		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
食塩	0.20 g		
コンヨー(純)200g	0.02 g		

平成31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

2019年 4月 11日 木曜日

献立	わかめごはん	
	さごしのオニオンソース焼き	れんこんきんぴら
野菜のすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No1】		
[わかめご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50 g	
【焼物】		
[さごしのオニオンソース焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	焼く
(中) さごし切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケンノンエックマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
玉葱	9.00 g	みじん切り
テオ 国産生おろし生姜	0.10 g	
テオ おろしんにんにく国産	0.10 g	
【炒め物・和No9】		
[れんこんきんぴら]		
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	8.00 g	輪切り
さつまあげ(玉ねぎ)50g	10.00 g	スライス
むきえだまめ500g	5.00 g	
ホヤいりごま(白)1kg	1.00 g	する
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
【汁物】		
[野菜のすまし汁]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年 4月 12日 金曜日

献立	ごはん	
	高野豆腐オランダ煮	小松菜とコーンのお浸し
たけのこのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No49】		
[高野豆腐オランダ煮]		
ジェン 高野豆腐サイコロ	6.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	イヨ
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	サイコロ
むきえだまめ500g	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	1.20 g	
煮干しだし	1.00 g	
【あえ物・和No80】		
[小松菜とコーンのお浸し]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	7.00 g	
ホヤいりごま(白)1kg	1.20 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No31】		
[たけのこのみそ汁]		
たけのこ(水煮)	15.00 g	1cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	いちょう
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 4月 15日 月曜日

献立	ごはん	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ほうれん草の和え物
おふのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
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No2】		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]		
豚肉(モモ肉スライス)	30.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	イヨ
厚揚げ	30.00 g	縦1/3横10
むきえだまめ500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
みそ	2.00 g	
【あえ物】		
[ほうれん草の和え物]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
すき昆布 約100g	0.30 g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・和No65】		
[おふのすまし汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
だいこん	25.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
おώρα麩	1.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	

平成31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

2019年 4月 16日 火曜日

献立	ごはん	
	シイラのゆずソースかけ	ポテトサラダ
オニオンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物】		
[シイラのゆずソースかけ]		
(小) シイラ切身50g	1.00 個	油で揚げる
(中) シイラ切身60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・洋No19】		
[ポテトサラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
じゃがいも	32.00 g	サイコロ
ニチレイブロッコリー	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	30.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.50 g	
小松菜	5.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
特選インナーキル(スライス) 5mm	8.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年 4月 17日 水曜日

入学お祝い献立・保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	●トマトオムレツ	春色サラダ
チキンカレー		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No16】		
[●トマトオムレツ]		
●(小) トマトオムレツ50g	1.00 個	蒸す
●(中) トマトオムレツ60g	1.00 個	蒸す
代替品：(小) 豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	焼く
(中) 豆腐ハンバーグ60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
水	0.50 g	
【あえ物・洋No30】		
[春色サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
ニチレイブロッコリー	12.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
スーパーズスイートコーン	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【丼物・カレー等・和No4】		
[チキンカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	30.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレールーク	4.00 g	
カノメマイルド トマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【菓子・寄物・和No5】		
[いちごのムース]		
国産いちごのムース	1.00 個	

2019年 4月 18日 木曜日

献立	ごはん	
	あげししゃも(2尾)	切干大根のゴママヨ和え
だんご汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【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)]		
(小) 子持シシャモL	2.00 個	油で揚げる
(中) 子持シシャモ2L	2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
切干大根	4.50 g	もどす
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
スーパーズスイートコーン	8.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
かまゆいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
太もやし	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	

平成31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

2019年 4月 19日 金曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	鶏肉の南部焼き	キャベツの甘酢和え
豆腐のすまし汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No41】		
[鶏肉の南部焼き]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
かどやいりごま(白)1kg	0.80 g	
いりゴマ(黒)	0.40 g	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
だいこん	20.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	
ちりめん	2.70 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物】		
[豆腐のすまし汁]		
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
小松菜	5.00 g	1cm幅
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年 4月 22日 月曜日

献立	ロールパン	
	お豆のコロッケ	りっちゃんの元気サラダ
ナポリタン		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No7】		
[ロールパン]		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物・洋No13】		
[お豆のコロッケ]		
(小) 白花豆コロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
(中) 白花豆コロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	23.00 g	1.5cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
にんじん	6.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	もどす
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【主食併用麺・洋No4】		
[ナポリタン]		
ハコ スパゲティパルフェー71.6mm	30.00 g	茹でる
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	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
加メマイルドトマトチップ3kg	25.00 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	2.00 g	

2019年 4月 23日 火曜日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	ゆかり和え
沢煮椀		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
(小) 氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	焼く
(中) 氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	炒る
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No64】		
[沢煮椀]		
豚肉(モモ肉スライス)	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
にんじん	12.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	千切り
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
ねぎ	5.00 g	小口切り
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

平成31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

2019年 4月 24日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	●三色そばろ井の具	納豆和え
じゃががまみそ汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等】		
【●三色そばろ井の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	35.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
しぼり豆腐	20.00 g	
むきえだまめ500g	15.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
●いりたまご	15.00 g	
追加食材:鶏肉	8.00 g	
JFD 料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.30 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
ハ ひきわり納豆(ビリアル)	10.00 g	
ほうれん草	12.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No35】		
[じゃががまみそ汁]		
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉ねぎ	10.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2019年 4月 25日 木曜日

献立	ごはん	
	あじの南蛮漬け	ちくわと小松菜のごま和え
玉ねぎのみそ汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No72】		
[アジの南蛮漬け]		
(小) アジ切身(濃粉付)40g	1.00 個	油で揚げる
(中) アジ切身(濃粉付)50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	8.00 g	スライス
国産カレーピーマン(ミックス)	5.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
水	3.00 g	
【あえ物】		
[ちくわと小松菜のごま和え]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.60 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[玉ねぎのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 4月 26日 金曜日

献立	ご飯	
	春雨の中華サラダ	オレンジ
マーボー豆腐		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・中No6】		
[春雨の中華サラダ]		
カンシ はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【果物・和No2】		
[オレンジ]		
オレンジ 88玉	1/4 個	
【煮物・中No12】		
[マーボー豆腐]		
豚もも肉ミンチ	22.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
玉葱	30.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サコ)	55.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	30.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌	2.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.77 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	