

【調理指示表】

2025年 1月 7日(火)

区分	料理名/食品名	未満	以上	職員	総使用量g	食品コメント	備考
午前	[未満基](午前) 0食	8					
	飲み物						
	飲み物	100			800		
午前	お菓子						
	お菓子(朝おやつ)	5.2			41.6	◆卵・乳・小麦	
昼食	[未満基](昼食) 0食	10	10	5			
	ミートソーススパゲティ						
	スパゲティ	36	45	67.5	1147.5		
	豚ひき肉	19.2	24	36	612		
	にんじん	9.6	12	18	306		
	たまねぎ	19.2	24	36	612		
	油	1.2	1.5	2.3	38.3		
	小麦粉	1.92	2.4	3.6	61.2	◆小麦	
	水	28.8	36	54	918		
	ケチャップ	16	20	30	510		
	中濃ソース	2.4	3	4.5	76.5		
	食塩	0.16	0.2	0.3	5.1		
	こしょう				0	少々	
	ブロッコリーとツナのサラダ						
	ブロッコリー	17.6	22	33	561		
にんじん	7.2	9	13.5	229.5			
ホールコーン	7.2	9	13.5	229.5			
ツナ缶(油漬)	3.52	4.4	6.6	112.2			
マヨドレ	3.52	4.4	6.6	112.2			
食塩	0.09	0.1	0.2	2.9			
野菜スープ(白菜・しめじ)							
はくさい	12	15	22.5	382.5			
ぶなしめじ	8	10	15	255			
水	80	100	150	2550			
コンソメ, アレルゲン不使用	0.4	0.5	0.8	12.8			
食塩	0.16	0.2	0.3	5.1			
みかん							
みかん	24	30	45	765			
おやつ	[未満基](おやつ) 0食	10	10	0			
	牛乳						
	牛乳	96	120	180	2160	◆乳	
	七草がゆ風						
	米	32	40	60	720		
	大根	5.6	7	10.5	126		
	かぶ	5.6	7	10.5	126		
	こまつな	12	15	22.5	270		
	鶏もも肉, 皮つき1cm角	9.6	12	18	216		
	だし汁	80	100	150	1800		
しょうゆ	0.4	0.5	0.8	9			
食塩	0.27	0.3	0.5	6.1			

人数を入力すると、自動計算で総量が出ます。

【料理メモ】 「203:ミートソーススパゲティ」

にんじんと玉ねぎはしんなりするまでよく炒め、工程3で酸味をしっかり飛ばすことで甘くて濃厚なミートソースに仕上がります。

【作り方】

- ①スパゲティは3等分の長さに折り、茹でてからくっつかないように油(分量外)をまぶしておく
- ②にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油をひき、にんじん、玉ねぎをよく炒め、柔らかくなったら豚肉を加え炒める
- ③火を止めて小麦粉を振り入れる。粉っぽさがなくなったら、水と調味料を加えてよく煮込み、酸味を飛ばす
- ④器に1を盛り、上から3をかける

【料理メモ】 「1232:ブロッコリーとツナのサラダ」

ブロッコリーは水にさらすと水っぽくなるため、そのまま粗熱をとります。

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茹でてそのまま粗熱をとる
- ②にんじんは短い細切りにする。にんじん、コーン(缶詰の場合は加熱なし)はそれぞれ茹でて流水にさらして冷ます
- ③ツナ缶は油を切る
- ④2を絞って水気を切り、1、3、調味料と和える

【作り方】 「1851:野菜スープ(白菜・しめじ)」

- ①白菜は1cm四方に切る。しめじは2cm幅に切り、カサの部分は細かく刻む
- ②鍋に水、コンソメを入れて煮立て、1を加えて煮る
- ③柔らかくなったら塩を加えて味を調える

【作り方】 「2926:七草がゆ風」

- ①米は通常通り炊飯する
- ②大根、かぶはいちょう切りにする。小松菜は2cm幅に切って茹でる。鶏肉は1cm角に切る
- ③鍋にだし汁、大根、かぶを入れて煮立て、鶏肉を入れて煮込む。柔らかくなったらしょうゆと塩で味を調え、小松菜を加える
- ④器に炊いたごはんを盛り、上から3をかける