

【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	[未満除](午前) 0食	8					
	飲み物						
	飲み物	100			800		
午前	せんべい						
	せんべい(朝おやつ)	4			32		
	[未満除](昼食) 0食	10	10	5			
昼食	ミートドリア						<b>【作り方】 「3313:ミートドリア」</b> ①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、軟らかくなったら豚ひき肉を加え炒める ②水と調味料を加えて煮込み、酸味を飛ばす。仕上げに水溶き上新粉を加えてとろみをつける ③器に炊いたごはんを盛り、上からミートソースをかける
	米	40	50	75	1275		
	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		
	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		
上新粉	1.92	2.4	3.6	61.2			
昼食	ブロッコリーとツナのサラダ						<b>【料理メモ】 「1232:ブロッコリーとツナのサラダ」</b> 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。 <b>【作り方】</b> 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
	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			
昼食	野菜スープ(白菜・しめじ)						<b>【作り方】 「1851:野菜スープ(白菜・しめじ)」</b> 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軟らかくなったら塩を加えて味を調える
	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			
おやつ	みかん						
	みかん	24	30	45	765		
おやつ	[未満除](おやつ) 0食	10	10				
	牛乳						
	牛乳	120	150	225	2700	◆乳	
	七草がゆ風						<b>【作り方】 「2926:七草がゆ風」</b> 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。軟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
	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。