

【 調 理 指 示 表 】

2025年 1月 4日(土)

区分	料理名/食品名	食数	一人分(g)	総使用量g	食品コメント	備 考
昼食	[初期食](昼食) 0食	2				
	10倍がゆ					
	米		10	20		
	水		100	200		
	麩のペースト					
	麩		1	2	◆小麦	
	だし汁, 昆布		20	40		
	かたくり粉			0		
	にんじんのペースト					
	にんじん		10	20		
だし汁, 昆布		10	20			
じゃがいものペースト						
じゃがいも		10	20			
だし汁, 昆布		10	20			
昼食	[中期食](昼食) 0食	2				
	7倍がゆ					
	米		15	30		
	水		100	200		
	麩と野菜のトロ煮					
	麩		1	2	◆小麦	
	にんじん		10	20		
	たまねぎ		5	10		
	だし汁, かつお・昆布		20	40		
	かたくり粉			0		
じゃがいもの軟らか煮つぶし						
じゃがいも		15	30			
だし汁, かつお・昆布		15	30			
昼食	[後期食](昼食) 0食	3				
	軟飯					
	米		20	60		
	水		100	300		
	麩と野菜のみそ煮					
	麩		1	3	◆小麦	
	にんじん		10	30		
	たまねぎ		10	30		
	だし汁, かつお・昆布		30	90		
	みそ		0.2	0.6		
かたくり粉			0			
スティックじゃがいも						
じゃがいも		20	60			
だし汁, かつお・昆布		20	60			
おやつ	[後期食](おやつ) 0食	3				
	マカロニきな粉					
	マカロニ		7	21	◆小麦	
	きな粉		3	9		
	砂糖		1.5	4.5		
食塩		0.03	0.09			