

【 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	[初期除](昼食) 0食	2				
	10倍がゆ					
	米		10	20		
	水		100	200		
	しらすのペースト					
	しらす干し		10	20		
だし汁, 昆布		15	30			
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	[中期除](昼食) 0食	2				
	7倍がゆ					
	米		15	30		
	水		100	200		
	高野豆腐と野菜煮					
	高野豆腐		3.4	6.8		
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	[後期除](昼食) 0食	3				
	軟飯					
	米		20	60		
	水		100	300		
	高野豆腐と野菜煮					
	高野豆腐		3.4	10.2		
にんじん		10	30			
たまねぎ		10	30			
だし汁, かつお・昆布		30	90			
しょうゆ		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	[後期除](おやつ) 0食	3				
	きな粉軟飯					
	米		20	60		
	水		100	300		
きな粉		0.01	0.03			