

献立表①-A						献立名	米飯 味付のり 牛乳 ユーリンチー ナムル 中華スープ									
材 料 名		一人あたりの使用量		下処理等	アレルギー対応	調理方法										
		購入量	使用量 (g)													
米			100			・白ごまは炒る。										
麦			5													
味付けのり	1袋		2													
牛乳			206													
鶏むね肉スティック1cm幅			70													
酒			2													
しょうゆ			1													
しょうが	1.1		1	みじん切り												
片栗粉			15													
油			7													
さとう			3													
みりん			3													
しょうゆ			3													
酢			2													
水			2													
白ねぎ	6		5	小口切り												
白ごま			1													
緑豆もやし	45	45														
チンゲン菜	22	20	1cm幅													
ホールコーン(冷)		7														
すりごま		1														
ナムルドレッシング		7														
ローズハム短冊		10														
にんじん	11	10	いちょう切り		・削節とベイリーフでだしをとる。											
大根	17	15	いちょう切り													
ぶなしめじ	10	10	小房にわける													
削節		3														
ベイリーフ		0.3														
白菜	22	20	1cm幅													
しょうゆ		1														
塩		0.1														
こしょう		0.01														
ごま油		0.1														
栄養価	熱量 835 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 23.3 g	ナトリウム 1.9 g	カルシウム 310 mg	マグネシウム 102 mg	鉄 2.1 mg	亜鉛 3.5 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 4.0 g			
									A 254 μgRE	B1 0.40 mg	B2 1.18 mg	C 25 mg				

