

[詳細献立表]

11月5日(水)		11月5日(水)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【キャロットライス】		【さつま芋パン】	
水稻穀粒(精白米)	100.00	さつまいもパン 60g	48.60
サラダ油	1.00	さつまいもパン 70g	56.70
※赤ワイン	1.50		
食塩 いそしお	0.15		
白こしょう	0.04	【牛乳】	
コンソメ	0.04	牛乳(飲)	206.00
水	120.00		
にんじん	25.00	【すずきの香味フライトマトソース】	
		すずき 50g	50.00
【小松菜ホワイトソース】		白こしょう	0.02
にんにく(りん茎)	0.60	※白ワイン	1.50
若鶏肉胸(皮なし)1cm角	15.00	バジル(粉)	0.03
※白ワイン	1.50	ガーリックパウダー	0.06
白こしょう	0.02	薄力粉(2等)	3.00
玉葱	35.00	無調整豆乳	5.00
じゃがいも	30.00	パン粉(乾燥)	6.00
ぶなしめじ	7.50	大豆油	4.00
冷凍むきえび L	20.00	サラダ油	1.00
※白ワイン	1.50	玉葱	15.00
こまつな	20.00	マッシュルーム(ゆで)	5.00
サラダ油	1.20	トマトケチャップ	5.00
食塩 いそしお	0.50	トマト缶詰(ホール)	8.79
白こしょう	0.03	中濃ソース	3.00
パルメザンチーズ 粉	3.00	※赤ワイン	0.40
薄力粉(2等)	6.50	上白糖	0.25
有塩バター	6.50	水	1.00
低脂肪乳	30.00	食塩 いそしお	0.05
無調整豆乳	30.00	パセリ	0.30
食塩 いそしお	0.30		
ブイヨン コクがら	2.40	【ひじきとハムのサラダ】	
水	45.00	ボンレスハム千切り	5.00
玉葱(香味)	1.20	にんじん	7.00
にんじん(香味)	1.00	こまつな	15.00
ローリエ	0.01	キャベツ	10.00
		こいくちしょうゆ	0.50
【牛乳】		干ひじき(スルス釜、乾)	0.50
牛乳(飲)	206.00	減塩しょうゆ(こいくち)	1.00
		※本みりん	1.00
【ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ】		※清酒(上撰)	1.00
ひよこまめ(ゆで)	25.00	上白糖	0.50
大豆油	1.00	水	7.50
かたくちいわし(煮干し)	1.50	ちりめんじゃこ	2.50
パプリカ(粉)	0.10	ごま油	0.50
黒こしょう	0.01	サラダ油	2.70
ガーリックパウダー	0.10	上白糖	0.20
食塩 いそしお	0.05	食塩 いそしお	0.05
		白こしょう	0.03
【豚肉と野菜のスープ】		穀物酢	1.40
豚かた皮下脂肪なし小間	8.00	玉葱	2.00
※白ワイン	1.00	レモン(果汁、生)	1.00
にんじん	7.00	【ABCスープ】	
玉葱	13.00	マカロニ ABC	6.00
セロリー	3.00	吸水	11.70
マッシュルーム(ゆで)	9.62	豚かた皮下脂肪なし千切り	10.00
こまつな	15.00	※清酒(上撰)	0.65
食塩 いそしお	0.80	白こしょう	0.01
白こしょう	0.04	マッシュルーム(水煮缶詰)	6.00
サラダ油	0.50	玉葱	10.00
水	140.00	にんじん	10.00
ブイヨン コクがら	7.21	はくさい	10.00
にんじん(香味)	1.80	こまつな	15.00
玉葱(香味)	3.70	どうもろこし缶詰(ホル)	10.00
ローリエ	0.02	じゃがいも	25.00
		レンズまめ(乾)	5.00
【りんご(1/8)】		食塩 いそしお	0.55
りんご 36玉	30.42	白こしょう	0.04
		サラダ油	0.36
		カレー粉	0.08
		てんぷん	1.00
		水	2.50
		水	150.00
		チキンブイヨン	7.00
		ローリエ	0.01
		玉葱(香味)	2.00
		にんじん(香味)	1.00
		セロリ(香味)	0.40
		【キウイフルーツ】	
		キウイフルーツ 27玉	12.80