

【課題献立(3)】 五目ごはん、豚肉とレバーのソース和え、温野菜、牛乳
(牛乳は、学配)

備考	食品名	1人分量	合計	単位	1	2	3	4	5	6	2757
					560	551	626	495	525	100.0%	
					20.33%	19.97%	22.69%	17.97%	19.04%		
180	アルファー化米	45	120	kg	24	24	27	22	23		120.0
30	クリスタルライス	10	30	kg	6	6	7	5	6		30.0
10	麦	5	10	kg	2.0	2.0	2.3	1.8	1.9		10.0
55袋	米サラダ油	0.3	827	g	168	165	188	149	157		827.0
	焼き竹輪	10	27.5	kg	5.6	5.5	6.2	4.9	5.2		27.5
	日本酒	1	2	本	0.31	0.31	0.35	0.28	0.29		1.5
	たけのこホール	8	12	缶	2.5	2.5	2.8	2.2	2.3		12.3
	にんじん	5	14	kg	2.9	2.8	3.2	2.6	2.7		14.2
	ごぼうさがき	8	22	kg	4.5	4.4	5.0	3.9	4.2		22.0
	枝豆むき身	5	14	kg	2.8	2.8	3.1	2.5	2.6		13.8
223枚	油揚げ	2	221	枚	45	44	50	40	42		220.5
	ほんしめじ	5	14	kg	2.8	2.8	3.1	2.5	2.6		13.8
	和風だし	0.5	1.5	kg	0.30	0.30	0.34	0.27	0.28		1.5
	上白糖	0.6	1.7	kg	0.34	0.33	0.38	0.30	0.31		1.7
	本みりん	0.5	1	本	0.13	0.13	0.15	0.12	0.12		0.7
	食塩	0.39	1058	g	215	211	240	190	201		1058.2
	淡口しょうゆ	1	2.8	kg	0.56	0.55	0.63	0.50	0.52		2.8
	しょうゆ	2	5.5	kg	1.12	1.10	1.25	0.99	1.05		5.5
	水	1.5	220	kg	45	44	50	40	42		220.0
	* 和風だしは500g残す。5/25「切り干し大根の炒め煮」に使用										

備考	食品名	1人分量	合計	単位	376	845	765	582	188						2757
					13.64%	30.66%	27.77%	21.12%	6.83%					100.0%	
					蒸	キャベツ	25	79	kg	10.8	24.3	22.0	16.7	5.4	
	赤ピーマン	5	15	kg	2.1	4.7	4.2	3.2	1.0						15.2
	さやいんげん	7	19	kg	2.6	5.9	5.4	4.1	1.3						19.3
	ホールコーン	7	19	kg	2.6	5.9	5.4	4.1	1.3						19.3
	野菜いっぱい 和風玉ねぎ	クラス別	73	本											
	野菜いっぱい 和風玉ねぎ	1食用	200	個											
	食品名	1人分量	合計	単位	204	172	392	453	380	385	306	246	219	2756.8	
					7.41%	6.23%	14.22%	16.44%	13.79%	13.98%	11.10%	8.91%	7.93%	1.0	
揚	豚肉角切り	30	83	kg	6	5	12	14	11.4	12	9	7.5	7	82.8	
84kg	おろし生姜	1	2.5	kg	0.18	0.15	0.35	0.40	0.34	0.34	0.27	0.22	0.19	2.4	
	食塩	0.25	689	g	51	43	98	113	95	96	76	61	55	689.2	
	日本酒	1.5	2	本	0.17	0.14	0.33	0.38	0.32	0.32	0.25	0.20	0.18	2.3	
	でんぷん	7	19	kg	1.4	1.2	2.7	3.2	2.7	2.7	2.1	1.7	1.5	19.3	
56kg	レバー立田	20	55	kg	4	3.5	8	9	8	8	6	5	4.5	55.3	
	揚げ油			kg	* おろし生姜500gは残り使用										
1袋	トマトケチャップ	0.8	3	kg											
	ウスターソース	4	5	本											
	上白糖	0.6	1.7	kg											
	赤ワイン	0.8	1	本											
	葉ねぎ	5	15	kg											

6釜でたれ

40ℓ