

(課題献立1)

白ごはん,あじの香味焼き,肉じゃが,あさりのみそ汁,牛乳
(白ごはん、牛乳は学配)

備考	食品名	1人 分量	合計	単位	1	2	3	4	5	6		
					776	735	690	651	738			3590
					21.62%	20.47%	19.22%	18.13%	20.56%			100%
あさりのみそ汁	あさり冷凍	10	36	kg	7.8	7.4	6.9	6.5	7.4			36.00
	日本酒	2	7.2	kg	1.6	1.5	1.4	1.2	1.5			7.20
	だいこん	18	71	kg	15.4	14.5	13.6	12.9	14.6			71.00
	ほんしめじ	5	18	kg	3.9	3.7	3.5	3.2	3.7			18.00
	ミニ厚揚げ	10	36	kg	7.8	7.4	6.9	6.5	7.4			36.00
	細切り昆布	0.3	1	kg	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2			1.00
	かぼちゃいちょう切り	20	72	kg	15.6	14.7	13.8	13.1	14.8			72.00
	葉ねぎ	5	19	kg	4.1	3.9	3.7	3.4	3.9			19.00
	豆みそ	9.3	33	kg	7.1	6.8	6.3	6.0	6.8			33.00
	だし粉パック	2.5	9	kg	2.0	1.8	1.8	1.6	1.8			9.00

備考	食品名	1人 分量	合計	単位	A	B	C	D				
					923	981	907	779				3590
					25.71%	27.33%	25.26%	21.70%				100%
肉じゃが	米サラダ油	0.3	1	kg	0.3	0.3	0.2	0.2				1.00
	豚肉(肩)平切り	20	72	kg	18.5	19.7	18.2	15.6				72.00
	日本酒	1	3.6	kg	0.9	1.0	0.9	0.8				3.60
	じゃがいも	40	158	kg	40.6	43.2	39.9	34.3				158.00
	たまねぎ	20	76	kg	19.5	20.8	19.2	16.5				76.00
	にんじん	7	26	kg	6.7	7.1	6.6	5.6				26.00
	こんにゃく(しらたき)	8	29	kg	7.5	7.9	7.3	6.3				29.00
	グリンピース	3	11	kg	2.8	3.0	2.8	2.4				11.00
	中ざら糖	1	4	kg	1.0	1.1	1.0	0.9				4.00
	濃口しょうゆ	2.5	9.4	kg	2.4	2.6	2.4	2.0				9.40
	食塩	0.1	359	g	92	98	91	78				359.00
	本みりん	1	4.2	kg	1.1	1.1	1.1	0.9				4.20
あじの香味焼き	あじ切身	40g	2630	切								
	あじ切身	50g	780	切								
	白しょうゆ	1.2	4.2	kg								
	濃口しょうゆ	1	4.2	kg								
	おろし生姜	0.5	2	kg								
	こねぎ	2.5	10	kg								
	本みりん	2	7.3	kg								
	日本酒	1	3.6	kg								

(課題献立2)

シーフードピラフ、肉団子とレバーのケチャップがらめ、カラフルサラダ、ヨーグルト、牛乳
(ヨーグルト、牛乳は学配)

備考	食品名	1人分量	合計	単位	1	2	3	4	5	6		
					776	735	690	651	727			3579
					21.68%	20.54%	19.28%	18.19%	20.31%			100%
シーフードピラフ	アルファ化米	45	160	kg	34.7	32.9	30.8	29.1	32.5			160.00
	クリスタルライス	10	40	kg	8.7	8.2	7.7	7.3	8.1			40.00
	精麦	5	15	kg	3.3	3.1	2.9	2.7	3.0			15.00
	ベーコン	8	29	kg	6.3	6.0	5.6	5.2	5.9			29.00
	あさり	8	29	kg	6.3	6.0	5.6	5.2	5.9			29.00
	小柱	8	29	kg	6.3	6.0	5.6	5.2	5.9			29.00
	たまねぎ	15	57	kg	12.4	11.7	11.0	10.3	11.6			57.00
	ホールコーン	5	18	kg	3.9	3.7	3.5	3.2	3.7			18.00
	マッシュルーム	3	11	kg	2.4	2.3	2.1	2.0	2.2			11.00
	グリーンピース	5	18	kg	3.9	3.7	3.5	3.2	3.7			18.00
	米サラダ油	0.5	1.8	kg	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4			1.80
	白ワイン	3	10.8	kg	2.3	2.2	2.1	2.0	2.2			10.80
	洋風だし	1.8	6	kg	1.3	1.2	1.2	1.1	1.2			6.00
	食塩	0.5	1790	g	388	368	345	325	364			1790.00
	白こしょう	0.01	36	g	8	7	7	7	7			36.00
	水			L	64.1	60.7	56.8	53.7	59.9			295.20

備考	食品名	1人分量	合計	単位	A	B	C	D				
					923	981	907	768				3579
					25.79%	27.41%	25.34%	21.46%				100%
カラフルサラダ	だいこん	20	79	kg	20.4	21.6	20.0	17.0				79.00
	にんじん	10	37	kg	9.5	10.1	9.5	7.9				37.00
	さやいんげん	10	36	kg	9.3	9.9	9.1	7.7				36.00
	黄ピーマン	5	20	kg	5.2	5.5	5.0	4.3				20.00
	イタリアントレッシング	7	107	本								
	イタリアントレッシング		200	個								
肉団子とレバーのケチャップがらめ	副菜①	1人分量	合計	単位	1	2	3	4	5	6	7	
					776	735	690	651	727			3579
					21.68%	20.54%	19.28%	18.19%	20.31%			100.0%
	肉団子	30	107	kg	23.2	22.0	20.6	19.5	21.7			107.00
	レバー立田揚げ	20	72	kg	15.6	14.8	13.9	13.1	14.6			72.00
	揚げ油											
	米サラダ油	0.1	0.4	kg								
	たまねぎ	6	23	kg								
	和風だし	0.3	1	kg								
	上白糖	1	3.6	kg								
	濃口しょうゆ	0.5	2.1	kg								
	トマトケチャップ	2	9	kg								
	ウスターソース	1.5	5.2	kg								
	枝豆むき身	3	11	kg								
	たれ	12	43	kg	9.3	8.8	8.3	7.9	8.7			43.0