

献立表印刷・食品明細あり・モノクロ・A4横

献立表 個人コード: 00000000000001 個人名: きのこたろう
 2004年01月01日(木)

Date: 2004/01/28 Page: 1

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]	料理名/食品名	使用量[g]
バタートースト	95.00	ささげご飯	80.00	カレーライス(麦ご飯)	269.97	りんごのコンポート	142.65
01026 食パン 市販品	90.00	01083 こめ 水稲 穀粒 精白米	70.00	01083 こめ 水稲 穀粒 精白米	65.00	07148 りんご 生	117.65
14017 バター類 有塩バター	5.00	04017 ささげ 全粒 乾	10.00	01006 おおむぎ 精麦 押麦	15.00	03003 車糖 上白糖	20.00
蒸し鶏サラダ	182.03	小松菜とあさりの卵とじ	137.51	11048 乳用肥育牛肉 もも 皮下	35.00	07156 レモン 果汁 生	5.00
11227 にわとり 若鶏肉 ささ身	26.32	12004 鶏卵 全卵 生	38.82	14006 植物油脂類 調合油	4.00		
06263 ブロccoli 花序 生	80.00	06086 こまつな 葉 生	70.59	06153 たまねぎ りん茎 生	53.19		
06134 だいこん 根 皮むき 生	35.29	10283 あさり 缶詰 水煮	5.00	02017 じゃがいも 塊茎 生	55.56		
06214 にんじん 根 皮むき 生	22.22	14006 植物油脂類 調合油	4.00	06214 にんじん 根 皮むき 生	22.22		
17007 しょうゆ こいくちしょ	4.00	17021 かつお・昆布だし	15.00	17051 カレールウ	20.00		
07156 レモン 果汁 生	5.00	17065 こしょう 混合粉	0.10	ごぼうのスープ	216.66		
03003 車糖 上白糖	1.50	16023 合成清酒	2.00	06084 ごぼう 根 生	55.56		
17065 こしょう 混合粉	0.20	17007 しょうゆ こいくちしょ	2.00	06226 根深ねぎ 葉 軟白 生	41.67		
16010 ぶどう酒 白	7.50	ひじきと野菜のピーナツ和え	56.47	08033 マッシュルーム 水煮缶	10.00		
にんじんのポタージュ	103.80	09031 ほしひじき	5.00	13005 加工乳 低脂肪	100.00		
06214 にんじん 根 皮むき 生	50.00	06214 にんじん 根 皮むき 生	16.67	14017 バター類 有塩バター	3.00		
06153 たまねぎ りん茎 生	26.60	06020 えんどう さやえんどう	7.69	01015 小麦粉 薄力粉 1等	4.00		
14017 バター類 有塩バター	5.00	05034 らっかせい 乾	10.71	17027 固形コンソメ	1.00		
01083 こめ 水稲 穀粒 精白米	5.00	17008 しょうゆ うすくちしょ	6.30	17012 食塩	1.00		
17027 固形コンソメ	2.00	03003 車糖 上白糖	3.80	17065 こしょう 混合粉	0.10		
17065 こしょう 混合粉	0.20	17021 かつお・昆布だし	6.30	06239 パセリ 葉 生	0.33		
13014 クリーム 乳脂肪	15.00	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	211.29	スライストマト	103.20		
		06048 西洋かぼちゃ 果実 生	33.33	06182 トマト 果実 生	103.09		
		06153 たまねぎ りん茎 生	15.96	06239 パセリ 葉 生	0.11		
		17045 米みそ 淡色辛みそ	12.00				
		17021 かつお・昆布だし	150.00				
朝食合計	380.83	昼食合計	485.27	夕食合計	589.83	間食合計	142.65

食品・料理数

一日:62 朝食:18 昼食:21 夕食:20 間食:3 料理:11
 一日:41 朝食:15 昼食:19 夕食:19 間食:3 (同一食品を数えない)

献立メモ

おいしい食事をこころがけよう。
 楽しい食事をこころがけよう。