

# 献立表印刷・食品明細あり・カラー・A4縦

献立表 プログラムコード: 00000000000012 プログラム名: ヘルシーレシピ  
 献立コード: 00001 「ヘルシーレシピ」記録日付: 2004/03/11(木) 喫食者数: 0.0

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	使用量[q]	料理名/食品名	使用量[q]	料理名/食品名	使用量[q]	料理名/食品名	使用量[q]
ご飯	75.00	山菜そば	538.72	ご飯	75.00	大学いも	171.33
01083 水稲 精白米	75.00	01128 そば ゆで	200.00	01083 水稲 精白米	75.00	02006 生さつまいも	133.33
納豆の豚肉巻き	74.00	06123 干しぜんまい 茹で	15.00	タラのあっさり煮	169.13	14006 調合油	6.00
11156 ふた 中型種肉 もも 赤	50.00	06325 生わらび 茹で	20.00	10205 まだら 生	60.00	03003 上白糖	30.00
04046 糸引き納豆	15.00	06150 たけのこ 茹で	20.00	06103 しょうが 生	6.25	17015 穀物酢	2.00
06095 しその葉 生	4.00	08021 なめこ 茹で	8.00	06226 長ねぎ 生	50.00		
17007 濃い口しょうゆ	2.00	17012 食塩	0.80	06086 こまつな 生	23.53		
14006 調合油	3.00	03003 上白糖	1.60	08013 乾燥しいたけ 乾	3.75		
シラス入り小松菜のお浸し	93.35	17021 かつお・昆布だし	25.00	16023 合成清酒	4.00		
06086 こまつな 生	82.35	06227 葉ねぎ 生	5.32	17022 しいたけだし	15.00		
10055 しらす干し 微乾燥品	5.00	10379 蒸しかまぼこ	10.00	17007 濃い口しょうゆ	6.00		
17007 濃い口しょうゆ	3.00	17007 濃い口しょうゆ	18.00	03003 上白糖	0.60		
17021 かつお・昆布だし	3.00	16023 合成清酒	5.00	もやしときゅうりの和え物	101.66		
味噌汁(大根・にんじん・ごぼう)	227.19	16025 本みりん	10.00	06291 りょくとともやし 生	51.55		
06134 だいこん 根 皮むき 生	23.53	17021 かつお・昆布だし	200.00	06065 きゅうり 生	30.61		
06214 にんじん 皮むき 生	22.22	にんじん・京菜・ひじきのサラダ	81.81	17015 穀物酢	7.50		
06084 ごぼう 生	11.11	06214 にんじん 皮むき 生	27.78	17008 薄口しょうゆ	7.50		
06226 長ねぎ 生	8.33	06072 みずな 葉 生	23.53	03003 上白糖	2.50		
17021 かつお・昆布だし	150.00	05001 乾燥アーモンド	9.00	17006 ラー油	2.00		
17045 淡色辛味噌	12.00	09031 ほしひじき	1.50	きくらげと春雨のスープ	178.47		
		17041 サウザンアイランドドレッシング	20.00	02039 乾緑豆はるさめ	2.00		
				08006 きくらげ 乾燥	1.00		
				06214 にんじん 皮むき 生	11.11		
				06228 万能ねぎ 生	5.56		
				17024 鳥がらだし	150.00		
				16023 合成清酒	3.00		
				17012 食塩	0.90		
				17008 薄口しょうゆ	1.50		
				02034 馬鈴薯でん粉	2.40		
				05017 乾燥ごま	1.00		
朝食合計・総合計	469.54	昼食合計・総合計	620.53	夕食合計・総合計	524.26	間食合計・総合計	171.33
朝食合計・一人分	469.54	昼食合計・一人分	620.53	夕食合計・一人分	524.26	間食合計・一人分	171.33

## 献立メモ

おいしく食べられるように工夫しましょう。