

献立表印刷・食品明細あり・モノクロ・A4横

献立表 プラントコード: 00000000000012 プラント名: ヘルシーレシピ
 献立コード: 00008 「3月11日の献立」 記録日付: 2004/01/28(水) 喫食者数: 0.0

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]
麦ご飯	80.00	パエリア	277.66	ご飯	80.00	さくらもち	51.00
01083 こめ 水稻 穀粒 精白米	65.00	01083 こめ 水稻 穀粒 精白米	75.00	01083 こめ 水稻 穀粒 精白米	80.00	01121 こめ もち米 道明寺粉	25.00
01006 おおむぎ 精麦 押麦	15.00	10281 あさり 生	37.50	鶏肉のピリ辛炒め	195.42	03003 車糖 上白糖	17.00
納豆のなめたけ和え	101.54	17027 固形コンソメ	1.00	11224 にわとり 若鶏肉 もも	35.00	04005 あずき あん さらし	9.00
04046 糸引き納豆	35.00	17034 トマト ビューレー	6.00	05034 らっかせい 乾	28.57		
08003 えのきたけ 味付け瓶詰	20.00	06153 たまねぎ りん茎 生	42.55	06150 たげのこ 若茎 ゆで	20.00		
06132 だいこん 根 皮つき 生	44.44	06223 にんにく りん茎 生	3.26	06214 にんじん 根 皮むき 生	22.22		
09004 あまのり 焼きのり	0.10	11224 にわとり 若鶏肉 もも	30.00	06007 アスパラガス 若茎 生	56.25		
17081 わさび 練り	2.00	10328 しばえび 生	20.00	06226 根深ねぎ 葉 軟白 生	8.33		
ほうれん草の煮浸し	83.67	10345 するめいか 生	20.00	06103 しょうが 根茎 生	3.75		
06267 ほうれんそう 葉 生	66.67	06245 青ピーマン 果実 生	7.06	14006 植物油脂類 調合油	4.00		
04040 油揚げ	5.00	06247 赤ピーマン 果実 生	6.67	03003 車糖 上白糖	0.80		
17019 かつおだし	4.00	14001 植物油脂類 オリーブ油	8.00	17008 しょうゆ うすくちしょ	2.50		
17007 しょうゆ こいくちしょ	2.00	07155 レモン 全果 生	20.62	17004 トウバンジャン	3.50		
16025 みりん 本みりん	3.00	ミネストローネ	147.53	16023 合成清酒	4.00		
16023 合成清酒	3.00	01063 マカロニ・スパゲティ類	5.00	17015 穀物酢	5.00		
すまし汁(椎茸と三つ葉)	182.60	02017 じゃがいも 塊茎 生	33.33	02034 でん粉 じゃがいも	1.50		
08011 生しいたけ 生	10.00	14001 植物油脂類 オリーブ油	3.00	もやしの和え物	111.96		
06214 にんじん 根 皮むき 生	11.11	11183 ふた ベーコン類 ベーコ	5.00	06291 りょくとうもやし 生	51.55		
06276 根みつば 葉 生	7.69	06153 たまねぎ りん茎 生	26.60	06065 きゅうり 果実 生	25.51		
17021 かつお・昆布だし	150.00	06214 にんじん 根 皮むき 生	11.11	06212 にんじん 根 皮つき 生	13.40		
17012 食塩	0.80	17063 こしょう 黒 粉	0.10	17015 穀物酢	7.50		
17008 しょうゆ うすくちしょ	2.00	06119 セロリー 葉柄 生	7.69	17008 しょうゆ うすくちしょ	7.50		
16023 合成清酒	1.00	06182 トマト 果実 生	51.55	03003 車糖 上白糖	2.50		
		06223 にんにく りん茎 生	1.09	14002 植物油脂類 ごま油	3.00		
		17027 固形コンソメ	2.00	05018 こま いり	1.00		
		06239 パセリ 葉 生	0.56				
		17012 食塩	0.50				
朝食合計・総合計	447.81	昼食合計・総合計	425.19	夕食合計・総合計	387.38	間食合計・総合計	51.00
朝食合計・一人分	447.81	昼食合計・一人分	425.19	夕食合計・一人分	387.38	間食合計・一人分	51.00

食品・料理数
 一日:72 朝食:20 昼食:26 夕食:23 間食:3 料理:10
 一日:55 朝食:19 昼食:22 夕食:20 間食:3 (同一食品を数えない)

献立メモ