

料理名	食品名	1人分			10人分		調理方法の指示 ※衛生上のポイントの記入も含めて
		純使用量	廃棄率	総使用量	純使用量	総使用量	
		g	%	g	g	g	
梅しそおにぎり	精白米	95	0	95	950	950	【梅しそおにぎり】 ①ご飯を炊く。 ②大葉に塩を振り、ごま油をかける。 ③枝豆を沸騰した湯で茹でる。 ④①に③と練り梅を入れ、混ぜ合わせ、握る。 ⑤おにぎりに大葉をまき、完成。
	水	114	0	114	1140	1140	
	枝豆(冷凍)	15	0	15	150	150	
	練り梅	8	0	8	80	80	
	大葉	1	0	1	10	10	
	ごま油	1	0	1	10	10	
	塩	0.2	0	0.2	2	2	
豚しゃぶサラダ	豚ロース	60	0	60	600	600	【豚しゃぶサラダ】 ①サニーレタスを一口大にちぎる。トマトをくし切り、黄パプリカ、きゅうりを長さ5cmの千切りにする。豆苗を長さ5cmに切る。 ②豚肉を沸騰した湯で茹で、冷水中で冷ます。 ③器に①と②を盛り付ける。 ④好みのドレッシングをかけ、完成。 【甘酢ごまだれドレッシング】 ①長ねぎをみじん切りにする。 ②①とAを混ぜ合わせる。 【ゆずこしょうドレッシング】 ①Bを混ぜ合わせる。
	サニーレタス	40	6	43	400	425	
	トマト	40	3	41	400	410	
	黄パプリカ	30	10	33	300	333	
	きゅうり	20	2	20	200	204	
	豆苗	5	0	5	50	50	
	甘酢ごまだれドレッシング						
甘酢ごまだれドレッシング	長ねぎ	10	40	17	100	167	
	酢	4	0	4	40	40	
	砂糖	2	0	2	20	20	
	いりごま(白)	2	0	2	20	20	
	濃口醤油	1.7	0	1.7	17	17	
ゆずこしょうドレッシング	ゆずこしょう	1	0	1	10	10	
	酒	6	0	6	60	60	
	みりん風調味料	6	0	6	60	60	
	濃口醤油	1.7	0	1.7	17	17	



季節:夏

エネルギー: 638kcal
たんぱく質: 19.7g
脂質: 17.4g
炭水化物: 85.4g
食塩相当量: 2.9g
野菜使用量: 161g

