

中学コース
令和 3年 4月16日金曜日

[illegible]

中学コース
令和 3年 4月23日金曜日

[illegible]

中学コース
令和3年4月30日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
かぶのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	15
かぶ	26
冷凍カット油揚げ	9.1
かぶ葉	6.5
麦みそ・ヤマキ	9.75
米みそ・中沢	4.55
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ・ニチレイ 80g	80
水	3.9
ソテーオニオン	19.5
大根	13
おろししょうが	0.13
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	5.85
穀物酢	2.99
本みりん	1.95
お豆の親子の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干しいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
むき枝豆 冷凍	3.9
三温糖	1.95
本みりん	1.95
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9
カットオレンジ(河内晩柑)	
カット河内晩柑(50g)	50