

中学コース
令和 3年 9月29日水曜日

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(250ml)	257
キムチトツポギスープ	
鶏もも(小間切れ)	19.5
人参	13
玉ねぎ	13
もやし	19.5
はくさい キムチ	19.5
食塩	0.39
こいくちしょうゆ	2.6
合成清酒(料理酒)	0.65
混合こしょう	0.26
甜麺醤	2.21
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
トツポギ	26
殺菌加工液卵	15.6
でん粉(片栗粉)	0.65
かんぱちのおろしソース	
かんぱちの照り焼き 60g	60
大根	12
三温糖	0.5
本みりん	1
穀物酢	1.5
こいくちしょうゆ	4
おろしにんにく	0.1
とうがらし	0.01
水	3
ナムル	
冷凍ほうれん草	26
人参	6.5
もやし	32.5
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング	8