

立南習美

主食・副食の別		常 食		全 が ゆ 食	
	料理名	食品名	使用量(㌘)	料理名	食品名
主 食	ごはん	精白米	85	全がゆ	精白米
主 菜	赤魚竜田揚げ	赤魚酒 清酒 かたくり粉 植物油 キヤベツ レモン	60 3 3 5 7 50 10	赤魚塩焼き 大根おろし くし形レモン	赤魚 塩だいこん しおゆ レモン
汁物(代わり)	茶碗蒸し	鶏卵 だし汁 みりん 薄口しょうゆ	30 100 1 1	茶碗蒸し	鶏卵 だし汁 みりん 薄口しょうゆ
		塩むきえび ほたて貝柱(生) 生しいたけ 糸みつば	0.5 10 15 10 1	鶏卵 だし汁 みりん 薄口しょうゆ	塩むきえび ほたて貝柱(生) 糸みつば
副 菜 I	カボチャや含め煮	かぼちゃ だし汁 砂糖 みりん しょうゆ	60 60 3 2 4	カボチャや含め煮	かぼちゃ だし汁 砂糖 みりん しょうゆ
副 菜 II	お浸し	(ほうれんそう (塩) だし汁 しょうゆ	60 2	お浸し	(ほうれんそう (塩) だし汁 しょうゆ

榮養計算表(常食)