



日付	27日(月)		28日(火)		30日(木)																
献立名	○ごはん ○牛乳 ○ハッシュドビーフ ★新キャベツサラダ (フレンチドレッシング付)  (スプーン)		○豆ごはん ○牛乳 ○肉じゃが ★もやしのごま酢いため  (はし)		○減量バターロール ○牛乳 ○ソースパゲッティ ★春の焼き野菜  (はし)																
材料および使用量 (g)	米	110	米	90	スパゲッティ(1/2カット)	45.5															
	水 米の	1.5倍	もち米	10	塩 水の	0.5%															
	牛肉	39	むきえんどう豆	12	豚肉	26															
	クッキングワイン	0.65	塩	1.4	キャベツ	52															
	たまねぎ	65	酒	1.4	たまねぎ	39															
	にんじん	26	水 米+もち米の	1.5倍	にんじん	13															
	マッシュルーム	6.5	牛肉	39	ウスターソース	3.9															
	サラダ油	0.39	たまねぎ	52	トンカツソース	15.6															
	トマトピューレ	21	にんじん	26	トマトケチャップ	3.9															
	ウスターソース	8.4	じゃがいも	52	塩	0.13															
	トマトケチャップ	7	糸こんにゃく	32.5	こしょう	0.039															
	さとう	1.4	(冷)さやいんげん	6.5	粉かつお	0.26															
	塩	1.26	サラダ油	0.39	フランクソーセージ	13															
	こしょう	0.042	さとう	1.95	じゃがいも	32.5															
	上新粉	7	酒	0.65	たまねぎ	26															
	水	28	こい口しょうゆ	5.2	にんじん	6.5															
	ポークビヨン	4.2	水	0~6.5	グリーンアスパラガス	13															
	水	77	まぐろ油漬	19.5	オリーブ油	0.65															
	ハム(スライス)	13	緑豆太もやし	52	塩	0.26															
	新キャベツ	58.5	にんじん	13	こしょう	0.013															
	にんじん	6.5	ごま油	0.26																	
	(冷)粒コーン	13	さとう	1.04																	
	フレンチドレッシング(10ml)	1袋	酢	1.56																	
			こい口しょうゆ	2.6																	
			ごま油	0.39																	
			白ごま	1.3																	
エネルギー	745 kcal		692 kcal		707 kcal																
たんぱく質	27.7 g		29.1 g		28.0 g																
脂質	18.6 g		17.7 g		21.5 g																
食塩相当量	2.9 g		2.8 g		2.7 g																

※野菜の一部に、高槻産大阪エコ農産物を使用することがあります。