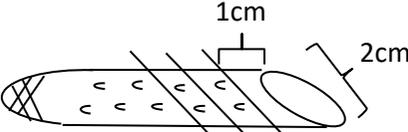


基本献立		アレルギー対応食 調理指示書								
ウ: 麦ご飯[90g 4~9月]、牛乳、かれのいのねぎみそ焼き、肉団子のスープ、アスパラソテー										
献立	材 料	可食量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食	
ねぎかみれ せい 焼の き	[冷]かれのい1コ60g	60.00	0.4	(ア)青ねぎ・・・5mm幅スライス	①調味料、青ねぎを入れて混ぜ、たれを作っておく。 ②ホテルパンに[冷]かれのいを並べ、①のたれをのせてスチコンで焼く。	1コ	*	*	*	
	サラダ油(なたね100%)[焼]	0.10								
	清酒	1.00								
	塩	0.10								
	三温糖	1.00								
	本みりん	2.00								
	米みそ	5.00								
青ねぎ(中)	3.00	3.2								
肉 団 子 の ス ー プ	鶏肉(モモひき肉)	30.00	10.5 22.2 8.2 155.0	(ア)青ねぎ・・・5mm幅スライス (イ)しょうが・・・しぼり汁使用 (ウ)人参・・・3mm幅の型抜き人参にする 型抜き以外の人参はせん切り (エ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす (もどし汁使用) (カ)みずな・・・20mm幅スライス (キ)昆布・さば節(出し用)・・・だしをとる	①鶏肉、青ねぎ、しょうが汁、酒、塩、しょうゆ、でん粉を入れ混ぜ合わせる。 ②だし汁(しいたけのもどし汁含む)に酒、人参、玉ねぎ、しいたけを入れる。 ③ひと煮立ちしたら、①を小さめの一口大につみ入れ、アクと脂をとる。 ④材料が煮えたら、豆腐を入れて塩、しょうゆで調味する。 ⑤みずなを入れて、ひと煮立ちさせ、仕上げる。	180	*	*	*	
	青ねぎ(中)	1.50								
	しょうが	0.20								
	清酒	0.75								
	塩	0.05								
	濃口しょうゆ	0.75								
	でん粉	0.75								
	[冷]豆腐(1.5cm角程度・鉄分強化)	15.00								
	人参	10.00								
	玉ねぎ	20.00								
	干しいたけ(カット)	1.00								
	みずな	7.00								
	昆布(出し用)	1.00								
	さば節(出し用、うす削り)	4.00								
	塩	0.35								
	清酒	1.00								
濃口しょうゆ	1.00									
淡口しょうゆ	1.00									
水	125.00									
ア ス パ ラ ソ テ	ロースハム(ハーフカット)	6.00	6.3 25.7 19.4	(ア)人参・・・せん切り (イ)キャベツ・・・10×50mm幅短冊切り ボイルして冷却 (ウ)グリーンアスパラガス ・・・根元の固い部分を3cm程度 切り落とし、20mm長さ斜め切り 直前にさっとボイルする 	①釜に油を熱し、ロースハムを十分炒める。 ②人参、コーンを炒め、少量の塩・洋こしょう、ガーリックで下味をつける。 ③グリーンアスパラガス、キャベツを加えて炒め、残りの塩・洋こしょうで調味する。 ※汁気のある程度きって配缶する。	35 小中高 差を つけない	*	*	*	
	人参	6.00								
	グリーンアスパラガス	18.00								
	キャベツ(早生)	12.00								
	コーン(ホール)〈缶〉	9.00								
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.30								
	塩	0.12								
	洋こしょう	0.02								
	ガーリック	0.01								
(エ)コーン(ホール)〈缶〉・・・汁気をきる										

★:調理前に加熱する食材

*:基本献立と同じ

基本献立	ス: 麦ご飯[90g 4~9月]、牛乳、一食二杯酢、揚げぎょうざ、四川豆腐、小松菜の炒め煮					アレルギー対応食 調理指示書			
献立	材 料	可食量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食
一食二杯酢	一食二杯酢5g	5.00				1コ	*	*	*
(揚げぎょうざ)	[冷]ぎょうざ(レバー入り)1コ18g (特)[冷]ぎょうざ(レバー入り)1コ18g 精製油(なたね)[揚]	54.00 36.00 2.70	3.9		①[冷]ぎょうざを揚げる。	3コ (特)2コ (アミ)	*	*	【代替】「手作り揚げ大根ぎょうざ(鶏肉)」 (材料) 大根22.5、塩(ふり塩)0.2、鶏肉(モモひき肉)50、 玉ねぎ37.5、サラダ油[炒]0.2、 干しいたけ(カット)1.5、しょうが0.23、塩0.15、 洋こしょう0.02、清酒1.5、濃口しょうゆ0.75、 上白糖0.38、中華スープの素0.45、でん粉2.25、 サラダ油[揚]8.0 (下処理) (ア)大根・・・2mm幅スライス(スライサー使用) ※1番太い所を使用する。 (イ)玉ねぎ・・・みじん切り (ウ)しょうが・・・みじん切り (エ)干しいたけ・・・水でもどし、みじん切り (作り方) ①大根に塩をふり、しんなりさせ、水にさらす。 ②玉ねぎをサラダ油で炒め、冷ます。 ③ひき肉、②、しょうが、しいたけ、調味料を ボールに入れてよく混ぜる。 ④1人3個になるように分け、水気をふいた ①の片面にでん粉をまぶし、でん粉を 付けた面に③をのせてはさむ。 ⑤油で揚げる。
四川豆腐(四川豆腐)	豆腐(20%しめ) 豚肉(カタスライス) 人参 玉ねぎ にら サラダ油(なたね100%) にんにく(ペースト) しょうが 三温糖 塩 清酒 濃口しょうゆ 中華スープの素 トウバンジャン (特)トウバンジャン 赤唐辛子(特はなし) でん粉 ごま油(炒) 水	115.00 20.00 25.00 35.00 3.00 0.30 0.20 1.50 1.70 0.15 1.50 4.00 1.00 0.25 0.10 0.01 1.20 0.20 5.00	26.3 38.9 3.2 1.9	(ア)豆腐・・・2cm角切り (イ)人参・・・せん切り (ウ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (エ)にら・・・20mm幅スライス (オ)しょうが・・・みじん切り (カ)でん粉・・・4倍量の水で溶く	①釜に油を熱し、にんにく、しょうが、 トウバンジャンを炒め、豚肉に酒を ふり入れて十分炒め、 少量の砂糖・しょうゆ・塩で 下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて 更に炒め、中華スープの素、 少量の砂糖・しょうゆ・塩で調味し、 しばらく煮る。 ③豆腐を入れて残りの砂糖・しょうゆ・塩を 入れて更に煮る。 ④赤唐辛子、にらを入れて 水溶きでん粉でとろみをつけ、 ごま油で風味付けし、仕上げる。 (特)トウバンジャン減量 赤唐辛子なし	150	*	*	【除去】ごま油0.2
小松菜の炒め煮	てんぷら 小松菜 人参 もやし サラダ油(なたね100%) 三温糖 本みりん 濃口しょうゆ	5.00 25.00 5.00 10.00 0.30 0.60 0.45 2.20	29.4 5.3	(ア)てんぷら・・・1本包丁を通し、 5mm幅スライス (イ)小松菜・・・20mm幅スライス、 ボイルして冷却 (ウ)人参・・・せん切り	①釜に油を熱し、人参、もやし、てんぷらを 炒める。 ②調味料で調味し、小松菜を入れて 仕上げる。 ※汁気のある程度きって配缶する。	35 小中高 差を つけない	*	*	*
コーンクリームシチュー	鶏肉(モモ2cm角切り) じゃがいも(M以上) 人参 玉ねぎ コーン(ホール)〈缶〉 コーン(クリーム)〈缶〉 サラダ油(なたね100%) 塩 洋こしょう コンソメの素 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 マーガリン(調理用) 小麦粉(中力) 水	20.00 40.00 25.00 35.00 8.00 8.00 0.30 0.35 0.05 1.00 20.00 4.00 2.70 2.70 60.00	44.4 26.3 38.9	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・1.5cm角切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)コーン(ホール)〈缶〉・・・汁気をきる (オ)脱脂粉乳・・・3倍量の ぬるま湯で溶く	①マーガリン、小麦粉を炒めてホワイトソースを作り、 脱脂粉乳でのばしてホワイトソースを作る。 ②釜に油を熱し、鶏肉を入れて十分炒め、 少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ③玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて 更に炒め、少量の塩、残りの洋こしょうを する。 ④湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ⑤じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、 コンソメの素、コーン(ホール)を入れて更に煮る。 ⑥材料が煮えたら、コーン(クリーム)、牛乳、 ホワイトソースを入れ、弱火でしばらく煮込み、 残りの塩で味を調べ、更に煮込んで 仕上げる。	185	【除去】 脱脂粉乳4、 小麦粉2.7、 マーガリン2.7 【代替】米粉2 【増量】牛乳20→25 (下処理) (ア)米粉・・・牛乳で溶く	8種対応食 と同じ	【除去】牛乳20、脱脂粉乳4、小麦粉2.7、 マーガリン2.7 【代替】米粉2、豆乳25 (下処理) (ア)米粉・・・豆乳で溶く
ツナドレッシングサラダ	ツナ(油漬)〈缶〉(チヤク) 人参★ キャベツ(早生)★ きゅうり★ 上白糖 塩 洋こしょう 濃口しょうゆ レモン(果汁) 食酢 サラダ油(なたね100%) [ト]	10.00 10.00 45.00 20.00 0.70 0.20 0.05 1.50 2.00 2.00 3.60	10.5 72.6 21.1	(ア)ツナ(油漬)〈缶〉・・・ほぐし、冷却 (イ)人参・・・せん切り (ウ)キャベツ・・・6×50mm幅短冊切り (エ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイミキサーにかき、ドレッシングを 作る。 ③材料を混ぜ合わせ、②のドレッシングで あえて、仕上げる。	65	*	*	*
ヨーグルト(ヨーグルト)	固形ヨーグルト1=100g (鉄分・カルシウム強化) 固形ヨーグルト1=60g (鉄分・カルシウム強化)	100.00 60.00				1コ	*	8種対応食 と同じ	【代替】「豆乳プリン」

★: 調理前に加熱する食材

*: 基本献立と同じ

基本献立		ウ: 麦ご飯[4〜9月増量]、牛乳、一食炒り黒豆、防災対応レトルトカレー、ももとりんごのゼリー				アレルギー対応食 調理指示書			
献立		エ: キャロット食パン[70g]、牛乳、スパニッシュオムレツ、ミネストローネ、ツナドレッシングサラダ							
献立	材 料	可食量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食
一食炒り黒豆	一食炒り黒豆 8g	8.00				1コ	*	*	*
防災対応レトルトカレー	防災献立用レトルトカレー	200.00		中学校分はクラス毎にビニル袋で配送。 特別支援学校分はクラス毎にビニル袋に入れて緑の食缶で配送。		1コ	*	*	*
ももとりんごのゼリー	[冷]ももとりんごのゼリー	80.00				1コ	*	*	*
スパニッシュオムレツ	ベーコン(カット) じゃがいも(M以上) ピーマン 玉ねぎ サラダ油(なたね100%)[炒] 殺菌液卵 牛乳(調理用) コンソメの素 塩 洋こしょう	5.00 15.00 3.00 10.00 0.10 40.00 5.00 0.30 0.20 0.01	16.7 3.5 11.1	(ア)じゃがいも・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・粗みじん切り (ウ)ピーマン ・・・1/2して3mm幅スライス	①釜に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンをよく炒め、取り出して粗熱をとる。 ②調味料、卵、牛乳を混ぜ合わせ、卵液を作る。 ③混ぜ合わせた材料をカップに入れ、②の卵液を入れてクッキングシートを敷いたホテルパンに乗せてスチコンで焼く。	1コ (アミ)	8種対応食と同じ	【除去】 牛乳5 【増量】 豆乳5	【代替】「スパニッシュオムレツ風(豚肉・ケチャップだれ)」 (材料) 豆腐(20%しめ)16、豚肉(モモひき肉)24、[冷]かぼちゃ(ペースト)8、でん粉3.2、塩0.2、濃口しょうゆ0.2、コンソメの素0.4、水7、ベーコン(カット)5、じゃがいも15、ピーマン3、玉ねぎ10、サラダ油[炒]0.1 タレ: 上白糖0.36、トマトケチャップ5.4、ウスターソース2.4、でん粉0.24、水9 (作り方) ①調味料を煮立て、タレを作る。 ②油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンを炒め、取り出して粗熱をとる。 ③②とタレ以外の材料をフードプロセッサーに入れ、水を少量ずつ入れながら適なかたさになるように混ぜる。 (様子を見ながら水の量を調整する) ④③に②を入れて混ぜ、カップに入れてスチコンで焼く。 ⑤タレをかける。
ミネストローネ	鶏肉(モモ2cm角切り) (特)鶏肉(モモ2cm角切り) マカロニ(シェル) 塩(ゆで) じゃがいも(M以上) 人参 玉ねぎ キャベツ トマト(水煮)<缶> サラダ油(なたね100%)[炒] 塩 洋こしょう にんにく(ペースト) ペイラーフ コンソメの素 トマトピューレー 水	20.00 15.00 5.00 水の量の0.3% 35.00 15.00 40.00 25.00 10.00 0.30 0.45 0.05 0.10 0.01 1.00 6.00 50.00	38.9 15.8 44.4 32.5	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・1.5cm角切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)キャベツ ・・・10×50mm幅短冊切り (オ)マカロニ(シェル) ・・・固めに塩ゆでする	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉を十分炒め、少量の塩、洋こしょう、ペイラーフで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて炒める。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④じゃがいもを入れて半分ほど煮えたら、トマト水煮、トマトピューレー、コンソメの素、キャベツを入れて更に煮る。 ⑤材料が煮えたらマカロニを入れ、残りの塩で味を調べ、仕上げる。	170 (特) 165	*	*	【除去】 マカロニ5、ゆで塩0.1 【増量】 既存食材 (じゃがいも35→40、玉ねぎ40→45)
ツナドレッシングサラダ	ツナ(油漬)<缶>(チャンク) 人参★ キャベツ★ きゅうり★ 上白糖 塩 洋こしょう 濃口しょうゆ レモン(果汁) 食酢 サラダ油(なたね100%)[ト]	7.50 5.00 20.00 10.00 0.35 0.10 0.03 0.75 1.00 1.00 1.80	5.3 26.0 10.5	(ア)ツナ(油漬)<缶> ・・・ほぐし、冷却 (イ)人参・・・せん切り (ウ)キャベツ ・・・6×50mm幅短冊切り (エ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ③材料を混ぜ合わせ、②のドレッシングであえて、仕上げる。	35 小中高差をつけない	*	*	*

★:調理前に加熱する食材

*:基本献立と同じ

基本献立					アレルギー対応食 調理指示書					
ケ: 麦ご飯[90g 4~9月]、牛乳、一食フィッシュアーモンド、豚肉のしょうが煮、とうがんのスープ、もやしと小松菜のあえもの										
コ: チーズツイスト[50g]、牛乳、スパゲッティナポリタン、チキンサラダ、豆乳パンナコッタ										
献立	材 料	可食量 (g/人)	(特)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食
一食 フィッシュ アーモンド	一食フィッシュ(アーモンド入り)8g	8.00					1コ	*	*	*
豚 肉 の し ょ う が 煮	豚肉(カタスライス) 人参 玉ねぎ しょうが サラダ油(なたね100%)[炒] 清酒 三温糖 濃口しょうゆ	50.00 15.00 35.00 2.00 0.30 1.00 2.20 3.90		15.8 38.9 2.5	(ア)人参・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (ウ)しょうが・・・みじん切り	①釜に油を熱し、しょうがを炒め、豚肉に酒をふり入れて十分炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、アクと脂と水分をとり、人参を入れて更に炒め、アクと脂をとる。 ③残りの砂糖・しょうゆを入れ、煮て仕上げる。	70	*	*	*
(とう が ん の ス ー プ)	鶏肉(モモスライス) (特)鶏肉(モモスライス) 緑豆春雨(カット) とうが ん 人 参 玉 ね ぎ 干 し い た け (カ ッ ト) 青 ね ぎ (中) サ ラ ダ 油 (な た ね 100%)[炒] 塩 洋 こ し ょう 中 華 ス ー プ の 素 濃 口 し ょ う ゆ 水	15.00 10.00 5.00 25.00 10.00 10.00 0.50 3.00 0.20 0.40 0.05 0.70 2.00 120.00	10.00	35.7 10.5 11.1 3.2	(ア)緑豆春雨・・・ぬるま湯でもどす (イ)人参・・・せん切り (ウ)とうがん・・・10×30×8mm短冊切り (エ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (オ)干しいたけ・・・もどす(もどし汁使用) (カ)青ねぎ・・・5mm幅スライス	①釜に油を熱し、鶏肉を十分炒め、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎ、人参を炒め、しいたけを入れる。 ③湯(しいたけのもどし汁を含む)をはり、アクと脂をとり、中華スープの素を入れて煮る。 ④とうがん、春雨を入れ、しょうゆ、残りの塩で調味する。 ⑤青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	170 (特) 165	*	*	*
も や し あ え と 小 松 菜 の	もやし★ 小松菜★ かつお節(薄片・糸削り) 上白糖 塩 濃口しょうゆ 食酢	25.00 10.00 0.40 1.08 0.11 1.08 1.08		11.8	(ア)小松菜・・・20mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、かつお節、②であえる。	25 小中高 差を つけない	*	*	*
主食変更あり 【代替】「一食味付けのり」										
(ス パ ゲ ッ テ ィ ナ ポ リ タ ン)	スパゲッティ(ハーフ) 塩(ゆで) 豚肉(カタスライス細切り) ベーコン(カット) 人参 玉ねぎ ピーマン サラダ油(なたね100%)[炒] 塩 洋こしょう にんにく(ペースト) トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース	38.00 水の量の0.3% 20.00 5.00 20.00 40.00 7.00 0.50 0.45 0.05 0.10 12.00 7.00 2.50	15.00	21.1 44.4 8.2	(ア)スパゲッティ(ハーフ)・・・固めに塩ゆです (イ)人参・・・せん切り (ウ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (エ)ピーマン・・・1/2して3mm幅スライス	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉、ベーコンを十分炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒め、残りの塩・洋こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレーで調味する。 ③ピーマンを入れてひと煮立ちしたら、スパゲッティを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。	155 (特) 150	*	*	「米粉スパゲッティナポリタン」 【除去】 スパゲッティ38 【代替】 米粉スパゲッティ38、 サラダ油0.5(1)(ゆで用) (下処理) (ア)米粉スパゲッティ ・・・ゆでて、水で洗いぬめりをとり、あえる直前にサラダ油を入れたお湯でさっとゆでる
(チ キ ン サ ラ ダ)	チキン(水煮)(缶) 人参★ キャベツ★ きゅうり★ マヨネーズ 塩 洋こしょう レモン(果汁)	10.00 10.00 40.00 20.00 10.80 0.30 0.04 0.30	8.00 8.00 32.00 16.00 8.64 0.24 0.03 0.24	10.5 51.9 21.1 12.0	(ア)チキン(水煮)(缶)・・・ほぐし、冷却 (イ)人参・・・せん切り (ウ)キャベツ・・・6×50mm幅短冊切り (エ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②材料を混ぜ合わせ、塩、洋こしょうであえる。 ③レモン果汁、マヨネーズを混ぜ合わせ、仕上げる。	70 (特) 55	8種対応食 と同じ	*	【除去】 マヨネーズ10.8(12) 【代替】 乳化ドレッシング10.8(12)
コ バ 豆 乳 タ ナ	[冷]豆乳パンナコッタ (いちごソース)1コ40g	40.00					1コ	*	*	*

★:調理前に加熱する食材

*:基本献立と同じ

基本献立		チ:麦ご飯[90g 4~9月]、牛乳、一食天つゆ、もずくの天ぷら、ゴーヤチャンプルー、ごまじゃこ、パインアップル									
献立		ツ: 黒糖ぶどうパン[70g]、牛乳、鶏肉の照り焼き、ポークビーンズ、コーンサラダ									
		アレルギー対応食 調理指示書									
献立	材 料	可食量 (g/人)	(特)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食	
一食 天つゆ	一食天つゆ7g	7.00					1コ	*	*	*	
(も ず く の 天 ぷ ら)	[冷]もずく(カット)	20.00	18.00	7.4 11.1 8.1	(ア)[冷]もずく・・・解凍し、適宜 包丁を入れる (イ)[冷]むきえび・・・解凍する (流水解凍) (ウ)かまぼこ・・・10×25×5mm短冊切り (エ)人参・・・せん切り (オ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス	①衣を作る。 ②材料に打ち粉をし、①の衣と混ぜ 合わせ、食べやすい大きさのかたまり (1人2コ程度)で投入し、揚げる。	50 45 (アミ)	「もずくの米粉天ぷら」 【除去】小麦粉15 【代替】米粉15	卵対応食 と同じ	「もずくの米粉天ぷら」 【除去】[冷]むきえび10、小麦粉15 【代替】米粉15 【増量】既存食材(かまぼこ10→20)	
	[冷]むきえび	10.00	9.00								
	かまぼこ	10.00	9.00								
	人参	7.00	6.30								
	玉ねぎ	10.00	9.00								
	小麦粉(薄力)	15.00	13.50								
	でん粉	2.00	1.80								
	塩	0.20	0.18								
水	16.00	14.40									
精製油(なたね)[揚]	5.70	5.13									
(ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー)	豚肉(モモスライス)	15.00	13.50	10.5 33.3 19.5	(ア)豆腐・・・2cm角切り (イ)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (ウ)人参・・・せん切り (エ)キャベツ・・・20×50mm幅短冊切り	①釜に油を熱し、豚肉に酒をふり入れて 十分炒め、少量の塩・洋こしょう・ しょうゆで下味をつける。 ②玉ねぎ、人参、にがうりを入れて 炒め、水分をとる。 ③少量の塩・洋こしょうを入れ、豆腐を 入れて炒め、ほぼ火が通ったら、 もやし、キャベツを入れて炒め、 出てきた水分を取り、残りの塩・ 洋こしょう・しょうゆで調味する。 ④卵を流し入れ、火を通してとじる。 ⑤かつお節をふり入れて仕上げる。	120 110 (特)	8種対応食と同じ	*	【除去】殺菌液卵20 【増量】既存食材 (豚肉15→25、豆腐60→70)	
	殺菌液卵	20.00	18.00								
	豆腐(20%しめ)	60.00	54.00								
	[冷]にがうり(カット)	15.00	13.50								
	人参	10.00	9.00								
	玉ねぎ	30.00	27.00								
	キャベツ	15.00	13.50								
	もやし	10.00	9.00								
	かつお節(碎片)	1.00	0.90								
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.30	0.30								
	塩	0.40	0.36								
	洋こしょう	0.05	0.05								
濃口しょうゆ	4.00	3.60									
清酒	1.50	1.35									
(し ら す 干 し)	しらす干し	5.00			①しらす干しをから炒りし、半量の水、 調味料を入れて調味し、白ごまを 加えて混ぜる。 ②あおさ粉を加えてさらに混ぜ、残りの 水を入れ、仕上げる。	9 小中高 差を つけない	*	*	【代替】「じゃこふりかけ」 (材料) しらす干し8、あおさ粉0.64、 三温糖0.77、本みりん0.51、 清酒0.77、濃口しょうゆ0.32、水2.4 (作り方) ①しらす干しをから炒りし、半量の水、 調味料を入れて調味する。 ②あおさ粉を加えてさらに混ぜ、 残りの水を入れて、仕上げる。		
	白ごま(すり)	3.00									
	あおさ粉	0.50									
	三温糖	0.60									
	本みりん	0.40									
	清酒	0.60									
	濃口しょうゆ	0.30									
水	1.50										
パイン アップル	[冷]パインアップル	40.00					1コ	*	*	*	
鶏 肉 の 照 り 焼 き	鶏肉(モモ小厚切り)	65.00		0.8		①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②鶏肉を①のたれで漬け込み、 スチコンで焼く。 ※汁気のある程度きって配缶する。	45	*	*	*	
	本みりん	1.40									
	上白糖	0.84									
	塩	0.14									
	清酒	1.40									
	濃口しょうゆ	2.80									
	サラダ油(なたね100%)[焼]	0.20									
(ポ ー ク ビ ー ン ズ)	豚肉(カサスライス)	20.00	15.00	50.0 26.3 44.4	(ア)(乾)大豆・・・前日水浸し、冷蔵庫保管。 当日煮る(煮汁使用) (イ)じゃがいも・・・2cm角切り (ウ)人参・・・1.5cm角切り (エ)玉ねぎ・・・2cm角切り (オ)デミグラスソース(缶) ・・・1.5倍量の湯で溶く	①釜に油を熱し、豚肉を入れて 十分炒め、少量の塩・洋こしょう、 ペリーフで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて 更に炒め、少量の塩、残りの洋こしょうを する。 ③大豆を入れ、湯をはり、 アクと脂をとりながら煮る。 ④じゃがいもを入れて半分ほど煮えたら、 コンソメの素を入れ、更に煮る。 ⑤材料が煮えたら、トマトケチャップ、 トマトピューレー、デミグラスソースで調味し、 弱火でしばらく煮込む。 ⑥しょうゆ、残りの塩で味を調べ、 仕上げる。	170 165 (特)	*	*	【除去】デミグラスソース1.5	
	(乾)大豆	15.00									
	じゃがいも(M以上)	45.00									
	人参	25.00									
	玉ねぎ	40.00									
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.30									
	塩	0.25									
	洋こしょう	0.05									
	ペリーフ	0.01									
	コンソメの素	0.80									
	濃口しょうゆ	1.50									
	トマトケチャップ	4.00									
デミグラスソース(缶)	1.50										
トマトピューレー	8.00										
水	40.00										
コ ー ン サ ラ ダ	人参★	5.00		5.3 26.0 13.2	(ア)コーン(ホール)(缶)・・・汁気をきる (イ)人参・・・せん切り (ウ)きゅうり・・・3mm幅スライス (エ)キャベツ・・・6×50mm幅短冊切り	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイミキサーにかけ、ドレッシングを 作る。 ③材料を混ぜ合わせ、②のドレッシングで あえて、仕上げる。	30 小中高 差を つけない	*	*	*	
	キャベツ★	20.00									
	きゅうり★	12.50									
	コーン(ホール)(缶)	6.00									
	上白糖	0.70									
	塩	0.15									
	濃口しょうゆ	1.15									
	食酢	0.90									
サラダ油(なたね100%)[ト]	0.50										

基本献立	ウ: 麦ご飯[100g 10~12月]、牛乳、一食昆布(一食大豆昆布)、鶏すき、大根サラダ、じゃこふりかけ					アレルギー対応食 調理指示書			
献立	材 料	可食量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食
一食 昆布 (一食 大豆 昆布)	一食昆布	1.00				1コ	*	*	*
	(特)一食大豆昆布6g	6.00				1コ	*	*	*
鶏 す き (鶏 す き)	鶏肉(モモ小厚切り)	35.00	33.3 52.9 23.5 5.3	(ア)焼豆腐・・・2cm角切り (イ)糸こんにやく・・・5cm長さに切り、 ポイルする (ウ)玉ねぎ・・・1/2して6mm幅スライス (エ)白菜・・・20×20mm短冊切り (オ)根深ねぎ・・・ (白い部分)・・・20mm幅スライス (特)10mm幅スライス (青い部分)・・・5mm幅スライス (カ)春菊・・・20mm幅スライス	①釜に油を熱し、鶏肉に酒をふり入れて十分炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、糸こんにやくを入れて更に炒め、アクと脂をとる。 ③根深ねぎ(白い部分)、焼豆腐、白菜を入れて、残りの砂糖・しょうゆで調味し、煮る。 ④焼豆腐に火が通ったら、根深ねぎ(青い部分)、春菊を入れてひと煮立ちさせて、仕上げる。	180 (特) 175	*	*	*
	(特)鶏肉(モモ小厚切り)	30.00							
	焼豆腐	40.00							
	糸こんにやく	35.00							
	玉ねぎ	30.00							
	白菜	45.00							
	根深ねぎ	20.00							
	春菊	5.00							
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.30							
三温糖	4.50								
清酒	1.60								
濃口しょうゆ	9.00								
大 根 サ ラ ダ	ロースハム(ハーフカット)★	10.00	50.0 32.5 15.8 9.0	(ア)大根・・・せん切り (イ)きゅうり・・・3mm幅スライス (ウ)キャベツ・・・6×50mm幅短冊切り	①材料を加熱し、冷却する。 ②大根・きゅうりに半量の塩をふり、しばらくおき、水気をきる。 ③材料を混ぜ合わせ、調味料、白ごま、マヨネーズであえる。	70	【除去】 マヨネーズ8.1(9.0) 【代替】 乳化ドレッシング8.1(9.0)	*	【除去】 マヨネーズ8.1(9.0)、 白ごま(すり)1、白ごま(いり)1 【代替】 乳化ドレッシング8.1(9.0)
	大根★	45.00							
	キャベツ★	25.00							
	きゅうり★	15.00							
	マヨネーズ	8.10							
	塩	0.25							
	洋こしょう	0.05							
	濃口しょうゆ	0.50							
白ごま(すり)	1.00								
白ごま(いり)	1.00								
じゃ こ ふ り か け	しらす干し	5.00			①しらす干しをから炒りし、半量の水、調味料を入れて調味する。 ②あおさ粉を加えてさらに混ぜ、残りの水を入れて、仕上げる。	6 小中高 差を つけない	*	*	*
	あおさ粉	0.40							
	三温糖	0.48							
	本みりん	0.32							
	清酒	0.48							
	濃口しょうゆ	0.20							
	水	1.50							
(さ ば の み そ 煮)	[冷]さば(切身)50g	50.00	0.8 1.2 1.5 3.6 7.3	(ア)しょうが・・・しぼり汁使用	①釜に調味料、しょうが汁、規定量の湯を煮立て、たれを作り、取り出しておく。 ②ホテルパンにさばを並べ、 ①のたれをかけ、スチコンで煮込む。(たれも配缶する)	1コ	*	*	*
	(特)[冷]さば(切身)40g	40.00							
	しょうが	0.60							
	清酒[タレ]	0.90							
	本みりん[タレ]	1.13							
	三温糖[タレ]	2.70							
	米みそ[タレ]	5.50							
水	10.00								
の つ べ い 汁	鶏肉(モモスライス・皮なし)	15.00	10.5 11.1 3.2	(ア)厚揚げ・・・油抜きし、1.5cm角切り (イ)人参・・・3mm幅いちょう切り (ウ)大根・・・縦1/6または1/8割りし、 5mm幅いちょう切り (エ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (オ)昆布・さば節(出し用)・・・だしをとる (カ)でん粉・・・4倍量の水で溶く	①だし汁に酒、鶏肉を入れ煮立て、アクと脂をとる。 ②ごぼう、大根、人参を入れ、アクと脂をとりながら煮る。 ③さといもを入れ、半分ほど煮えたら、1/2量の塩・しょうゆを入れて煮る。 ④ほぼ煮えたら、厚揚げを入れ、更にアクと脂をとり、残りの塩・しょうゆを入れて煮る。 ⑤青ねぎを入れて水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。	170	*	*	*
	厚揚げ	20.00							
	[冷]さといも(乱切り)	20.00							
	人参	10.00							
	大根	10.00							
	[冷]ごぼう(さががき)	8.00							
	青ねぎ(中)	3.00							
	昆布(出し用)	1.00							
	さば節(出し用、うす削り)	4.00							
	清酒	1.00							
	塩	0.40							
	濃口しょうゆ	3.00							
	でん粉	1.20							
	水	110.00							
ツ ナ 大 豆	ツナ(油漬け<缶>)(チキン)	10.00	5.3 12.5	(ア)ツナ(油漬け)(缶)・・・ほぐす (イ)人参・・・せん切り (ウ)えのきたけ・・・根元を落とし、 半分に切ってほぐす (エ)しょうが・・・みじん切り	①釜に油を熱し、しょうがを炒め、人参を入れて炒める。 ②えのきたけを入れて更に炒め、大豆、ツナを入れ、酒、砂糖、しょうゆで調味する。 ③むき枝豆を入れ、煮て仕上げる。	30 小中高 差を つけない	*	*	*
	[冷]煮大豆	10.00							
	人参	5.00							
	えのきたけ	10.00							
	[冷]むき枝豆	3.00							
	しょうが	0.50							
	サラダ油(なたね100%)[炒]	0.30							
	清酒	1.50							
三温糖	0.25								
濃口しょうゆ	1.50								

★:調理前に加熱する食材

*:基本献立と同じ

基本献立		オ: 麦ご飯[10~12月減量]、牛乳、ひじきのつくだ煮、一食フィッシュアーモンド、きつねうどん、ごま炒め					アレルギー対応食 調理指示書		
献立		カ: 背割りコッペパン[70g]、牛乳、チーズ、ウインナーソーテー、野菜のスープ煮、白菜サラダ					卵対応食	乳対応食	8種対応食
献立	材 料	可食量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量			
ひじきのつくだ煮	ひじきのつくだ煮 (Fe)(クラス1袋500g)	10.00	12.5	中学校分は1クラス1袋。配食用の大皿を1クラス2枚つける(袋のまま配送可能)。特別支援学級・学校はクラスごとに計量して分け、配食用の大皿をクラスに1枚つける。		10 小中高差をつけない	*	*	*
※全対応食において、ジッパー付き袋に1人分を入れて配送する。									
一食フィッシュアーモンド	一食フィッシュ(アーモンド入り)8g	8.00				1コ	*	*	*
きつね	[冷]油揚げ(個付け) 三温糖 濃口しょうゆ 水	10.00 2.00 2.00 10.00		(ア)油揚げ・・・油抜きする	①釜に調味料を煮立たせ、油揚げをよく煮含める。(うどんとは別配缶する)	1コ	*	*	*
	[冷]うどん 鶏肉(モモスライス) かまぼこ 人参 玉ねぎ 干しいたけ(カット) 青ねぎ(中) 昆布(出し用) さば節(出し用、うす削り) 塩 清酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	80.00 15.00 10.00 7.00 15.00 0.70 5.00 1.00 4.00 0.60 1.00 2.50 1.00 140.00	7.4 16.7 5.3 170.0	(ア)玉ねぎ・・・1/2して4mm幅スライス (イ)人参・・・せん切り (ウ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (エ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (オ)昆布・さば節(出し用)・・・だしをとる (カ)かまぼこ・・・10×25×3mm幅短冊切り	①だし汁(しいたけのもどし汁を含む)に酒、鶏肉を入れて煮立て、アクと脂をとる。 ②人参、玉ねぎ、かまぼこ、しいたけを入れ、更にアクと脂をとる。 ③塩、しょうゆで調味し、うどん、青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	260 麺75 汁185	*	*	「きつねのせ汁ビーフン」 【除去】[冷]うどん80 【代替】(乾)ビーフン平麺タイプ26(下処理) (ア)平麺ビーフン・・・ボイルする
ごま炒め	豚肉(カタスライス) 人参 キャベツ もやし 小松菜 サラダ油(なたね100%)[炒] 三温糖 塩 濃口しょうゆ 白ごま(いり)	10.00 10.00 30.00 15.00 15.00 0.30 0.28 0.16 1.94 0.72	10.5 39.0 17.6	(ア)人参・・・せん切り (イ)キャベツ・・・20×50mm幅短冊切り ボイルして冷却 (ウ)小松菜・・・20mm幅スライス ボイルして冷却	①釜に油を熱し、豚肉を十分炒め、少量の塩・砂糖・しょうゆで下味をつけ、人参、もやしを入れて炒めた後、水分をしっかりとる。 ②残りの砂糖、少量のしょうゆ・塩を入れ更に炒め、水分を更にとる。 ③キャベツ、小松菜を入れて更に炒め、残りのしょうゆ・塩、白ごまを入れて仕上げる。	60	*	*	「野菜炒め」 【除去】白ごま(いり)0.72
	チーズ	一食チーズ15g (鉄分・カルシウム強化)	15.00				1コ	*	【代替】「一食そらまめ」
(ウインナーソーテー)	レバーソーゼージ1コ20g (ウインナー型、細挽き)2コ (特)小学部30g×1コ サラダ油(なたね100%)[焼] 上白糖 トマトケチャップ ウスターソース でん粉 水	40.00 30.00 0.10 0.40 3.20 1.44 0.32 8.00	0.4	(ア)でん粉・・・4倍量の水で溶く	①釜に調味料、規定量の湯を入れて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけてたれを作り、取り出しておく。 ②ウインナーソーゼージをスチコンで焼き、①のたれをかける。	20g×2コ (特)小学部30g×1コ	*	*	*
野菜のスープ煮	鶏肉(モモ小厚切り) じゃがいも(M以上) 人参 玉ねぎ コーン(ホール)〈缶〉 パセリ サラダ油(なたね100%)[炒] 塩 洋こしょう ガーリック コンソメの素 淡口しょうゆ 水	20.00 70.00 25.00 45.00 10.00 0.30 0.30 0.05 0.02 1.00 0.50 50.00	77.8 26.3 50.0 0.3	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・1.5cm角切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)コーン(ホール)・・・汁気をきる (オ)パセリ・・・みじん切りにし、水にさらす	①釜に油を熱し、鶏肉にガーリックをふり入れて十分炒め、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎを入れ炒め、人参を入れて炒める。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、コンソメの素、コーンを入れて更に煮る。 ⑤材料が煮えたらしょうゆ、残りの塩で味を調え、パセリを散らしてひと煮立ちさせ、仕上げる。	160	*	*	*
	白菜サラダ	ツナ(油漬)×缶(チャンク) 人参★ 白菜★ きゅうり★ 塩(ふり塩) 上白糖 塩 洋こしょう レモン(果汁) 食酢 サラダ油(なたね100%)[ト]	5.00 3.00 45.00 5.00 0.10 0.44 0.24 0.03 1.00 1.00 2.00	3.2 52.9 5.3 0.2	(ア)ツナ(油漬)×缶・・・ほぐし、冷却 (イ)人参・・・せん切り (ウ)白菜・・・10×50mm幅短冊切り (エ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②白菜、きゅうりにふり塩をしてしばらくおき、水気をきる。 ③調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ④材料を混ぜ合わせ、③のドレッシングであえて、仕上げる。	35 小中高差をつけない	*	*

★:調理前に加熱する食材

*:基本献立と同じ

基本献立	ノ: 麦ご飯[100g 10~12月]、牛乳、さけの塩焼き(さんまのかぼすじょうゆかけ)、水炊き、もやしとほうれんそうのあえもの				タ: ワンローフ型食パン[80g]、牛乳、ココア、スライスチーズ、煮込みハンバーグ、パプリカ煮、コールスロー				アレルギー対応食 調理指示書		
	献立	材 料	可食量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	重量	卵対応食	乳対応食	8種対応食	
一食のたじふりかけ							1コ	【代替】 「一食うめじそふりかけ」	【代替】 「一食うめじそふりかけ」	【代替】 「一食うめじそふりかけ」	
さけの塩焼き	冷さけ(切身・塩分1.4%程度)50g サラダ油(なたね100%)【焼】	50.00 0.25		1.0		①[冷]さけの塩焼きをスチコンで焼く。	1コ (アミ)	*	*	*	
じょうまのかぼす(さんまの)	冷さんまの塩焼き(高压処理)45g サラダ油(なたね100%)【焼】 上白糖 濃口しょうゆ かぼす(果汁) でん粉 水	45.00 0.10 1.50 3.75 3.50 0.20 3.75		0.4	(ア)でん粉・・・4倍量の水で溶く	①釜に砂糖、しょうゆ、規定量の湯を入れてひと煮立ちさせ、かぼす果汁を入れ水溶きでん粉でとろみをつけてたれを作り、取り出しておく。 ②さんまをスチコンで焼き、①のたれをかける。	1コ	*	*	*	
水炊き(水炊き)	鶏肉(モモ2cm角切り) (特)鶏肉(モモ2cm角切り) 豆腐(20%しめ) 春菊 白菜 根深ねぎ えのきたけ 干しいたけ(全形・1/4カット) 昆布(出し用) 塩 清酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かぼす(果汁) 水	35.00 25.00 35.00 5.00 40.00 15.00 5.00 1.00 1.50 0.20 0.50 3.00 1.00 1.00 45.00		5.3 47.1 17.6 6.3	(ア)豆腐・・・2cm角切り (イ)春菊・・・20mm幅スライス (ウ)白菜・・・20×30mm短冊切り (エ)根深ねぎ・・・(白い部分)20mm幅スライス (特)10mm幅スライス (オ)えのきたけ・・・根元を落とし、半分に切ってほぐす (カ)干しいたけ(全形・1/4カット)・・・もどす(もどし汁使用) (キ)昆布(出し用)・・・だしをとる	①だし汁(しいたけのもどし汁を含む)に鶏肉、酒を入れて煮立て、アクと脂をとり、しいたけを入れる。 ②豆腐、根深ねぎ(白い部分)、えのきたけ、白菜を入れ、半量の塩・しょうゆを入れて煮る。 ③材料が煮えたら、残りの塩・しょうゆで調味し、春菊、根深ねぎ(青い部分)を入れ、かぼす(果汁)を入れひと煮立ちさせ仕上げる。	180 (特) 170	*	*	*	
ほうれんそうのあえもの	もやし★ 人参★ ほうれんそう★ かつお節(砕片・糸削り) 上白糖 塩 濃口しょうゆ 食酢	25.00 5.00 10.00 0.40 1.20 0.12 1.20 1.20		5.3 11.1	(ア)人参・・・せん切り (イ)ほうれんそう・・・20mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、かつお節、②である。	30 小中高差をつけない	*	*	*	
ココア(ココア)	一食ココア8g (特)一食ココア78g(カップ付)	8.00 8.00					1コ	*	*	*	
スライスチーズ	一食スライスチーズ20g (鉄・カルシウム強化)	20.00					1コ	*	【代替】 「一食フィッシュ」	主食変更なし 【代替】「一食フィッシュ」 主食変更あり 【代替】「一食味付けのり」	
煮込みハンバーグ	[冷]ハンバーグ1=60g デミグラスソース(缶)【タレ】 トマトケチャップ【タレ】 ウスターソース【タレ】 上白糖【タレ】 でん粉【タレ】 水	60.00 3.80 6.30 2.50 0.38 0.25 23.00		5.1 8.4 3.3 0.5 0.3	(ア)でん粉・・・4倍量の水で溶く	①調味料と規定量の湯を煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけてソースを作り、取り出しておく。 ②ホテルパンにハンバーグを並べ、①のソースを入れ、スチコンで煮込む。(ソースも配缶する)	1コ	*	*	【代替】「手作り煮込みハンバーグ(豚肉・ケチャップ)」 (材料) 豚肉(モモひき肉)45、玉ねぎ(ハンバーグ用)33、サラダ油(玉ねぎ炒め用)0.2、じゃがいも13、塩0.4、洋こしょう0.01、ナツメグ0.07、でん粉(ハンバーグ用)2、サラダ油【焼】1 ソース用: 上白糖0.5、トマトケチャップ11.9、ウスターソース4.7、でん粉0.3、水23 (下処理) (ア)玉ねぎ(ハンバーグ用)・・・みじん切りにして炒め、冷ましておく (イ)じゃがいも・・・小さく切ってゆでてつぶし、冷ましておく (作り方) ①調味料を煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけ、ソースを作る。 ②豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、塩、洋こしょう、ナツメグ、でん粉を混ぜ、小判形にまるめる。 ③ホテルパンにハンバーグを並べ、①のソースを入れ、スチコンで煮込む。 ※ソースは2~3倍量用意する。 *	
パプリカ煮	鶏肉(モモ2cm角切り) じゃがいも(M以上) 人参 玉ねぎ 【冷】むき枝豆 サラダ油(なたね100%)【炒】 パプリカ 塩 洋こしょう コンソメの素 水	25.00 70.00 30.00 50.00 5.00 0.30 0.80 0.45 0.05 0.80 25.00		77.8 31.6 55.6	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・1.5cm角切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り	①釜に油を熱し、鶏肉を十分炒め、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参を入れ、パプリカをふり入れて更に炒める。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④じゃがいもを入れて、半分ほど煮えたらコンソメの素を入れて更に煮る。 ⑤材料が煮えたら、残りの塩で調味し、更に煮込む。 ⑥むき枝豆を入れ、煮て仕上げる。	155	*	*	適宜パプリカを増量する	
コールスロー	キャベツ★ 人参★ コーン(ホール)【缶】 マヨネーズ 塩 洋こしょう レモン(果汁)	30.00 5.00 5.00 4.50 0.10 0.02 0.15		39.0 5.3 5.0	(ア)キャベツ・・・6×50mm幅短冊切り (イ)人参・・・せん切り (ウ)コーン(ホール)【缶】・・・汁気をきる	①材料を加熱し、冷却する。 ②材料を混ぜ合わせ、塩、洋こしょうであえる。 ③レモン果汁、マヨネーズを混ぜ合わせ、仕上げる。	35 小中高差をつけない	8種対応食と同じ	*	【除去】 マヨネーズ4.5(5) 【代替】 乳化ドレッシング4.5(5)	

★:調理前に加熱する食材

*:基本献立と同じ