

献立No.8

しっとりやわらか明太マヨチキンサラダ

料理名	食品名	1人分		10人分		調理方法の指示 ※衛生上のポイントの記入も含めて
		純使用量 g	廃棄率 %	総使用量 g	純使用量 g	
たけのこおにぎり	精白米	25	0	25	250	250
	水	28	0	28	280	280
	たけのこ 水煮	5	0	5	50	50
	濃口醤油	2	0	2	20	20
	みりん風調味料	2	0	2	20	20
	顆粒和風だし	1	0	1	10	10
	砂糖	1	0	1	5	5
ひじきおにぎり	精白米	25	0	25	250	250
	水	28	0	28	280	280
	乾燥ひじき	0.4	0	0.4	4	4
	ぼん酢	4	0	4	40	40
	砂糖	0.5	0	0.5	5	5
磯おにぎり	精白米	25	0	25	250	250
	水	28	0	28	280	280
	紅しょうが	2	0	2	20	20
	天かす	4	0	4	40	40
	あおさ	0.2	0	0.2	2	2
チキンサラダ	鶏むね肉	80	0	80	500	800
	ヨーグルト 全脂無糖	5	0	5	50	50
	塩	0.2	0	0.2	2	2
	こしょう 黒粉	0.01	0	0.01	0.1	0.1
	キャベツ	40	15	46	400	460
	にんじん	30	10	33	300	330
	じゃがいも	30	10	33	260	330
	トマト	30	3	31	300	309
	たまねぎ	25	6	27	290	265
	スナックえんどう	15	5	16	150	158
	しめじ	15	10	17	140	165
	クルトン	5	0	5	50	50
刻みのり	0.5	0	0.5	5	5	
明太マヨドレッシング	からしめんたいこ(ばらこ)	10	0	10	100	100
	マヨネーズ	15	0	15	150	150
	めんつゆ ストレート	5	0	5	50	50
	砂糖	2	0	2	20	20
	酢	2	0	2	20	20
	塩	0.4	0	0.4	4	4



季節: 春

エネルギー: 580kcal

たんぱく質: 22.5g

脂質: 17.7g

炭水化物: 83.8g

食塩相当量: 2.7g

野菜使用量: 192g

