

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	総使用量 g	
ご飯	精白米	90	0	90	900	900	【ご飯】 ①ご飯を炊く。 ②炊きあがり後、器に盛りパセリを散らす。
	水	108	0	108	1080	1080	
	パセリ 乾	0.2	0	0.2	2	2	
スープカレー	ブーケガルニ	0.2	0	0.2	2	2	【ベジブロス】 ①余った野菜やブーケガルニ、ローリエと水を鍋に入れ、中火で煮込む。沸騰直前に弱火にし、20～30分煮込む。 ②ポウルにざるを乗せ、野菜を濾して、スープを取る。
	ローリエ	0.1	0	0.1	1	1	
	水(ベジブロス)	300	0	300	3000	3000	【手羽もとのグリル(1本/人)】 ①鶏肉にフォークで何か所か穴を明け、Aを揉みこみなじませる。 ②180℃に余熱したオーブンで15分焼く。
	鶏肉 手羽もと	45	30	65	450	650	
	カレー粉	0.5	0	0.5	5	5	
	食塩	0.2	0	0.2	2	2	【ミニハンバーグ(1個/人)】 ①ポウルにひき肉、卵、Bを入れ、捏ねる。 ②丸く成形したら、油をひいたフライパンで両面を3分ずつ焼く。 ③180℃に余熱したオーブンで10分焼く。
	こしょう 黒粉	0.01	0	0.01	0.1	0.1	
	ぶた ひき肉	50	0	50	500	500	【スープカレー】 ①たまねぎはみじん切りにする。 ②フライパンに油をひき、たまねぎ、おろしにんにく、おろししょうがを加え、玉ねぎがあめ色になるまで炒める。 ③②にベジブロス(水でも可)と固形ブイオンを加え煮込む。沸騰直前に火を止め、カレールーを溶かし、Cを加え、風味が出るまで煮込む。 ④仕上げに生クリームを加える。
	卵	5	14	6	50	60	
	パン粉	10	0	10	100	100	
	ナツメグ 粉	0.2	0	0.2	2	2	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	食塩	0.1	0	0.1	1	1	
	こしょう 黒粉	0.01	0	0.01	0.1	0.1	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	植物油	1	0	1	10	10	
	たまねぎ	50	6	53	500	530	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	にんにく おろし	2	0	2	15	15	
	しょうが おろし	2	0	2	15	15	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	植物油	3	0	3	30	30	
	カレールー	15	0	15	150	150	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	固形ブイオン	2	0	2	20	20	
	はちみつ	4	0	4	40	40	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	トマトケチャップ	3	0	3	30	30	
	ウスターソース	1	0	1	10	10	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	生クリーム	10	0	10	100	100	
	かぼちゃ	25	0	25	250	250	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。
	ごぼう	25	0	25	250	250	
にんじん	20	10	22	200	220	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。	
れんこん	20	20	25	200	250		
ブロッコリー	20	0	20	200	200	【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。	
根深ねぎ	15	0	15	150	150		
植物油(揚げ油)						【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm～6mm幅に切る。ごぼうはピーラーで縦長になるように切る。にんじんは5mm幅の斜め切りにする。れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に切り分ける。ねぎは45度の角度で斜めに切る。 ②鍋に揚げ油を入れ、170℃～180℃に温め、野菜を種類ごとに素揚げする。 *素揚げの目安* にんじんは薄く揚げ色がつくまで かぼちゃは竹串がスッと通るまで れんこんとごぼうは軽くきつね色になるまで ねぎは軽く色づくまで ブロッコリーは約1分 ③ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でる。冷水で冷やし、水分を絞って、3cm幅に切る。 ④出来たスープカレーを器に盛り付ける。手羽もとのグリル、ミニハンバーグ、揚げた野菜、茹でたほうれん草を飾り付ける。	
ほうれん草	50	5	50	500	500		



季節: 冬

エネルギー: 846kcal
たんぱく質: 25.1g
脂質: 32.3g
炭水化物: 115.3g
食塩相当量: 3.3g
野菜使用量: 229g

