

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	廃棄率	総使用量	純使用量	総使用量	
		g	%	g	g	g	
コーンおにぎり	精白米	90	0	90	900	900	【コーンおにぎり】 ①ご飯を炊く。 ②炊きあがったら、スイートコーン、コンソメ、こしょうを混ぜ合わせ、握る。
	水	108	0	108	1080	1080	
	スイートコーン(缶)	25	0	25	250	250	
	コンソメ(顆粒)	2	0	2	23	23	
	粗挽きこしょう 黒	0.03	0	0.03	0.3	0.3	
チキンサラダ	鶏もも肉(皮つき)	85	0	85	854	854	【チキンサラダ】 ①鶏もも肉は塩とこしょうで下味をつけ、フライパンで焼き色がつくまで両面焼く。 ②レタス、サニーレタスは一口大にちぎり、エリンギは横半分にし、薄切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。レッドキャベツは千切りにする。 ③鶏もも肉を焼いたフライパンでしめじ、エリンギを炒める。 【トマトドレッシング】 ①トマト、たまねぎをみじん切りにする。 ②ボールにAを入れしっかりと混ぜる。④を入れ混ぜ合わせる。 ③器に野菜、きのこ、鶏もも肉、トマトドレッシングの順に盛り付ける。ドレッシングの上にパセリを散らす。
	塩	1	0	1	10	10	
	こしょう 黒 粉	0.02	0	0.02	0.2	0.2	
	レタス	50	2	51	500	510	
	エリンギ	30	6	32	300	320	
	しめじ	30	10	33	300	330	
	サニーレタス	15	6	16	150	160	
レッドキャベツ	10	10	11	100	110		
トマトドレッシング	トマト	45	3	46	450	460	
	たまねぎ	15	6	16	150	160	
	オリーブ油	7	0	7	70	70	
	酢	7	0	7	70	70	
	おろしにんにく	1	0	1	10	10	
	レモン汁	1	0	1	10	10	
	塩	0.5	0	0.5	5	5	
	こしょう 黒 粉	0.03	0	0.03	0.3	0.3	
乾燥パセリ	0.1	0	0.1	1	1		



季節: 秋

エネルギー: 636kcal

たんぱく質: 29.0g

脂質: 20.7g

炭水化物: 84.1g

食塩相当量: 3.0g

野菜使用量: 170g

