

〔 予 定 献 立 表 〕

○年○月 0:通常献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 納豆	飲用牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、ミックスみそ、糸引納豆	麦飯、油、三温糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	759 kcal 32.3 g 22.7 g 2.6 g
2 木	元気100倍チャーハン	○	豆腐の五目スープ でっちゃんかん	飲用牛乳、牛もも肉、鶏卵、木綿豆腐、あずき(こし)、寒天	麦飯、油、三温糖、ごま油、上白糖、かたくり粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、生しいたけ(菌床栽培、生)、乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、えのきたけ、しょうが、チンゲンサイ	767 kcal 30.7 g 27.4 g 20.5 g 2.6 g
3 金	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 マカロニサラダ	飲用牛乳、きな粉(大豆)、鶏ひき肉、ツナ水煮	基準パン、油、三温糖、かたくり粉、マカロニ・スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、切干しだいこん、ホールコーン	777 kcal 30.7 g 33.1 g 3.1 g
6 月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	飲用牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ水煮	白飯、油、黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま(いり)	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮缶詰)、板こんにゃく、れんこん、干し椎茸、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう	770 kcal 30.7 g 28.4 g 26.8 g 1.6 g
7 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	飲用牛乳、豚もも肉、牛もも肉、ツナ水煮、干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	麦飯、油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	794 kcal 26.8 g 24.8 g 2.9 g
8 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	飲用牛乳、ししゃも(生干し)、あおのり、豚もも肉、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、かたくり粉、油、さといも	しょうが(酢漬)、はくさい、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、突きこんにゃく、にんじん、葉ねぎ	772 kcal 33.0 g 25.5 g 2.8 g
9 木	麦飯	○	チキンのハーブグリル ボイルキャベツ ポテトコンスープ	飲用牛乳、鶏もも肉、ベーコン	麦飯、オリーブ油、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)、たまねぎ、ほうれんそう	791 kcal 31.0 g 27.8 g 2.2 g
10 金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご	飲用牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉、鶏卵、かつお節	麦飯、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、こまつな、にんにく、りんご(皮つき、生)	767 kcal 29.3 g 19.1 g 1.4 g
13 月	白飯	○	大根のピリ辛煮 野菜炒め	飲用牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ、ベーコン	白飯、油、三温糖	しょうが、板こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし	783 kcal 30.9 g 28.1 g 2.1 g
14 火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆、こんぶ、ミックスみそ	麦飯、ごま(いり)、ごま油、油、三温糖、じゃがいも	たかな漬、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	747 kcal 30.7 g 19.7 g 3.7 g
15 水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	飲用牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しめじ、りょくとうもやし、こまつな	810 kcal 30.9 g 28.6 g 3.0 g
16 木	麦飯	○	鯖の味噌煮 みずなの磯辺あえ のっぺい汁	飲用牛乳、まさば、ミックスみそ、焼きのり、油揚げ	麦飯、三温糖、さといも、かたくり粉	しょうが、キャベツ、だいこん、にんじん、突きこんにゃく、葉ねぎ	752 kcal 32.6 g 23.6 g 2.6 g
17 金	減量パン クリームスパゲティ	○	ブロッコリーサラダ	飲用牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)、ツナ水煮	基準パン、スパゲッティ(麺)、油、米粉・みえのゆめ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	セロリ、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	776 kcal 31.4 g 34.5 g 2.6 g
20 月	白飯	○	豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 プチトマト カレースープ	飲用牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏卵、あおのり、鶏もも肉	白飯、パン粉(乾燥)、三温糖、じゃがいも、油、マカロニ・スパゲッティ、かたくり粉	たまねぎ、トマト、にんにく、にんじん、しめじ、こまつな	761 kcal 29.6 g 22.7 g 2.0 g
21 火	減量白飯 五目ラーメン	○	ごぼうサラダ	飲用牛乳、豚もも肉、うずら卵水煮、ロースハム	白飯、焼きそば麺(ゆで)、油、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まこも、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	818 kcal 27.6 g 29.0 g 2.7 g
22 水	麦飯	○	いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁	飲用牛乳、いか、鹿の子目60g、油揚げ、ミックスみそ	麦飯、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	レモン(果汁、生)、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	761 kcal 30.2 g 20.3 g 3.5 g
24 金	親子丼	○	ごま酢あえ すまし汁	飲用牛乳、鶏もも肉、鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ	麦飯、油、三温糖、かたくり粉、ごま(いり)、おつゆふ・豆ふ	たまねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん	766 kcal 31.6 g 23.3 g 3.0 g
27 月	白飯	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	飲用牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪	白飯、油、三温糖、かたくり粉、ねりごま、ごま(いり)	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう、りょくとうもやし、温州蜜柑(早生、生)	803 kcal 29.9 g 25.8 g 1.6 g
28 火	まこもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	飲用牛乳、鶏ひき肉、いか、短冊、豚もも肉、干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)、大豆	麦飯、油、ごま(いり)、三温糖、じゃがいも、黒砂糖	まこも、しょうが、葉ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、にんにく、突きこんにゃく、れんこん、さやいんげん(ゆで)	756 kcal 30.3 g 20.2 g 2.6 g
29 水	麦飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	飲用牛乳、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、ベーコン	麦飯、油、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、たけのこ(ゆで)、こまつな	808 kcal 31.4 g 28.5 g 2.3 g
30 木	麦飯	○	豆腐田楽 昆布和え 豚肉と里芋の煮物	飲用牛乳、焼き豆腐、赤みそ、塩昆布、豚もも肉	麦飯、三温糖、ごま(いり)、油、さといも、かたくり粉	キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、板こんにゃく、さやいんげん(ゆで)	747 kcal 29.8 g 19.8 g 1.9 g

調理指示書

令和 年 月 日() 元気100倍チャーハン 牛乳 豆腐の五目スープ でっちようかん

料理名／食品名	一人分		切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】					
飲用牛乳	1	本			冷蔵庫保管
【元気100倍チャーハン】				〈 米飯用食缶 しゃもじ 深皿 〉	
麦飯	105.00	g		1釜…6.75kgで炊飯	
牛もも肉	30.00	g	小間切れ	精白米 95g 大麦10g（米の10%入れる）	
にんにく	0.50	g	みじん切り	水 120 g	
にんじん	5.00	g	粗みじん		
たまねぎ	30.00	g	粗みじん		
生しいたけ（菌床栽培、生）	5.00	g	粗みじん	① 炒り卵をつくる	※手袋、卵専用エプロン着用。
油	1.00	g			
鶏卵	25.00	g		② 油→にんにく→牛肉→たまねぎ	肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩／米酢	0.1／0.1	g		・ にんじん→しいたけ→ねぎ→	
油	0.50	g			
しょうゆ	5.00	g			
塩／こしょう	0.5／0.05	g		調味	※具の中心温度75℃以上3ヶ所確認、時間の記録
三温糖	1.00	g			※ : 以降の仕上げ
みりん／酒	0.3／0.3	g		③ ごはんに①・②・梅混ぜる	※具を混ぜる時、専用エプロン・手袋着用
乾燥カリカリ梅	0.50	g			
葉ねぎ	8.00	g	小口切り		
【豆腐の五目スープ】				〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
木綿豆腐	30.00	g	さいの目	① だし汁→たまねぎ・にんじん	
たまねぎ	20.00	g	スライス		
にんじん	5.00	g	細い短冊	→えのきたけ→豆腐	
えのきたけ	10.00	g	2.5cm幅		
かつおだし	2.00	g		→チンゲンサイ→調味	
しょうが	0.20	g	スライス		
チンゲンサイ	8.00	g	2.5cm幅		※中心温度75℃以上3ヶ所確認
しょうゆ／酒	3／1.00	g			※ : 以降の仕上げ
塩／こしょう	0.3／0.03	g			
ごま油	0.30	g			
【でっちようかん】				〈和え物・果物用食缶 網 フライばさみ〉	
上白糖	9.00			① 水・粉寒天を沸騰させる→砂糖を加え溶かす	
あずき(こし)	29.00	g			
寒天	0.60	g		② 火を止めこしあんを加え粗熱を取る→	※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	72.00	g			衛生的に扱う
ゼリーカップ	80.00	cc		カップに入れて冷やす	

調理指示書

令和 年 月 日() カレーライス 牛乳 ひじきサラダ

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【カレーライス】			カレー〈汁用食缶 汁杓子(大) 深皿〉	麦ご飯(飯缶 しゃもじ)
麦飯	105.00 g		※普通スパテラ	配缶量は別途指示
豚もも肉	25.00 g	小間切れ	① 油→130℃→小麦粉炒める	(検)移し替え(肉専用容器)→フタをして冷蔵
牛もも肉	15.00 g	小間切れ		肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
赤ワイン	1.30 g		→(30分～1時間)→カレー粉	※業者容器は適切に処理
しょうが	0.39 g	みじん切り	※肉用スパテラ	
にんにく	0.39 g	みじん切り	② 油→しょうが・にんにく	
油	1.00 g			
たまねぎ	50.00 g	くし形切り	→豚・牛肉→たまねぎ・にんじん	
にんじん	20.00 g	いちょう		
じゃがいも	55.00 g	厚いちょう	→だし汁→じゃがいも	
水	130.00 g			
かつおだし/ベイリーフ	2/0.03 g		→ピューレ・ソース・	
塩/こしょう	1.7/0.07 g			
トマトピューレ	1.50 g		チャツネ→煮る	
ウスターソース	4.00 g			※よくアクをとる
オールスパイス(粉)	0.01 g		→オールスパイス・①・調味	
チャツネ	2.50 g			※ : 以降の仕上げ
油	7.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
薄力粉/カレー粉	10/0.8 g			
【ひじきサラダ】			〈和え物用食缶 汁杓子(小) 汁椀〉	
キャベツ	55.00 g	せん切り	① 野菜・ひじきゆでる→冷却	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、
にんじん	5.00 g	細い短冊		フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
ホールコーン	10.00 g		② ドレッシングつくる	
ツナ水煮	10.00 g			
干ひじき(ステンル釜、乾)	1.50 g		③ ①・ツナあえる→②・調味	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
こまつな	15.00 g	2.5cm幅		
米酢/三温糖	2.5/0.25 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
油	1.50 g			※ : 以降の仕上げ
塩/こしょう	0.4/0.04 g			

調理指示書

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 チキンのハーブグリル ボイルキャベツ ポテトコーンスープ

料理名／食品名	一人分量	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【チキンのハーブグリル】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
鶏もも肉	80.00 g	80 g	① 鶏肉 下味をつける	手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.50 g			
こしょう	0.05 g		② ①にオリーブオイル・バジル・パン粉を	
白ワイン	2.50 g			
バジル(粉)	0.15 g		かける→オーブンで焼く	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
オリーブ油	2.50 g			※数読みは別の人がする ※器具で配缶
パン粉(乾燥)	2.50 g			
【ボイルキャベツ】			〈 和え物用食缶 小たま 〉	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
キャベツ	50.00 g	せん切り	① キャベツゆでる→冷却→調味	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
塩	0.13 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
				※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
【ポテトコーンスープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
ベーコン	10.00 g	短冊切り	① ほうれん草ゆでる→冷却	手袋着用。
油	0.50 g			
ホールコーン	10.00 g		② 油→ベーコン→たまねぎ	
とうもろこし缶詰(クリーム)	25.00 g			
たまねぎ	25.00 g	スライス	→だし汁→じゃがいも	
じゃがいも	40.00 g	1.5cm幅		
ほうれんそう	15.00 g	1.5cm幅	→ホールコーン	
かつおだし	2.50 g			
ベイリーフ	0.03 g		→クリームコーン→①→調味	
水	160.00 g			
白ワイン	1.30 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	2.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
塩	0.40 g			
こしょう	0.04 g			

調理指示書

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 あじフライ ゆで野菜 とろろ昆布汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【あじフライ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
まあじ	70.00 g	70g	① あじに下味付ける→衣つける→揚げる	魚用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.50 g			
こしょう	0.02 g		〇℃ 〇分〇秒～〇分〇秒	
薄力粉	7.00 g			
パン粉(乾燥)	10.00 g		〈 ソース缶 ミニ玉 〉	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
油	7.00 g		② とんかつソース別配	※数読みは別の人がする ※器具で配缶
とんかつソース	7.00 g			
【ゆで野菜】			〈 和え物用食缶 小たま 〉	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
キャベツ	40.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
にんじん	10.00 g	小房に分ける		※ : 以降の仕上げ(時間)
塩	0.30 g		② ①あえる→②・調味	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、 フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
【とろろ昆布汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	20.00 g	スライス	① だし汁→にんじん→玉ねぎ	
にんじん	5.00 g	短冊切り		
木綿豆腐	35.00 g	さいの目	→豆腐→こまつな→調味	
こまつな	15.00 g	1.5cm幅		
削り昆布	0.50 g		② とろろ昆布別配	
かつおだし	2.00 g			
昆布だし	0.50 g			
うすくちしょうゆ	4.00 g			
酒	1.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
塩	0.20 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	180.00 g			

調理指示書

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			く 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【高野豆腐の卵とじ】			く 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
凍り豆腐	10.00 g	コロコロ	※肉用スパテラ	
にんじん	10.00 g	いちょう	① 鶏肉→分量外のだし汁でほぐす	
干し椎茸	0.50 g	スライス	→取り出す	
鶏もも肉	20.00 g	1cm角	※普通スパテラ	手袋着用。トリップ付着注意。
たまねぎ	55.00 g	スライス	だし汁→にんじん→たまねぎ	
こまつな	15.00 g	1.5cm幅		
鶏卵	30.00 g		→椎茸→高野豆腐 →①→こまつな	※手袋、卵専用エプロン着用。
かつおだし	1.50 g			
水	70.00 g		→水溶き片栗→鶏卵→調味	
三温糖	3.00 g			
酒	1.50 g			
みりん	3.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	5.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かたくり粉	2.00 g			
【おかかじゃが】			く 揚げ焼き物用食缶 汁杓子(小) 平皿 〉	
じゃがいも	90.00 g	2.5cm幅	① じゃがいもゆでる	
にんにく	0.30 g	みじん切り		
かつお節	1.00 g		② 油→にんにく→かつお節・調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
しょうゆ	1.50 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
油	0.50 g		→①	
【りんご】			く デザート用食缶 フライばさみ 〉	※他の食品を扱う前に処理・配食し、衛生的に保管する。
りんご(皮つき、生)	60.00 g	6等分	① 6等分に切る→%塩水につける	※手指・エプロンは十分に消毒する。
				※仕上げ用手袋着用。

調理指示書

令和 年 月 日() いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			手袋・エプロン着用。
【いかのレモン揚げ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
いか 鹿の子目60 g	60.00 g	切り身60 g	① いか下味→粉つける→揚げる	魚用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.25 g		○℃ ○分○秒～○分○秒	
こしょう	0.03 g			
白ワイン	1.50 g			
かたくり粉	6.00 g		② たれ作る→①にかける	
油	6.00 g			
うすくちしょうゆ	5.00 g			
三温糖	5.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
レモン(果汁、生)	2.50 g			※数読みは別の人とする
塩	0.15 g			
【フレンチサラダ】			〈 和え物用食缶 小たま 〉	
キャベツ	40.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	
こまつな	15.00 g	1.5cm幅		
ホールコーン(冷)	10.00 g		② ドレッシング作る	
油	1.00 g			
米酢	1.50 g		③ ①あえる→②・調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
三温糖	0.15 g			※冷める時間を考慮してゆでる。あまり早くからゆでない
塩	0.30 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
こしょう	0.03 g			
【たまねぎのみそ汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	50.00 g	スライス	① だし汁→たまねぎ→じゃがいも	
油揚げ	7.00 g	短冊切り		
じゃがいも	40.00 g	厚いちょう	→油揚げ→しめじ→ねぎ→調味	
しめじ	15.00 g	小房に分ける		
葉ねぎ	5.00 g	小口切り		
ミックスみそ	13.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
煮干しだし	2.50 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	180.00 g			

調理指示書

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 プチトマト カレースープ

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【白飯】			〈 米飯用食缶 シャもじ 茶碗 〉	
白飯	105.00 g			
【豆腐入りハンバーグ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
牛ひき肉	25.00 g		〈 ソース缶 ミニお玉 〉	肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
豚ひき肉	25.00 g			肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
たまねぎ	20.00 g	みじん切り	① 材料をよく混ぜる→小判型に成型→焼く	
木綿豆腐	20.00 g	水切り		
水	5.00 g		② ソースを作る→別配食	
パン粉	5.00 g			
塩／こしょう	0.2/0.02 g			※中心温度75℃以上3カ所確認
ケチャップ／ウスターソース	8.0/3.0 g			※数読みは別の人がする ※器具で配缶
赤ワイン／三温糖	1.0/0.3 g			
【粉ふき芋】			〈 揚缶 小お玉 深皿 〉	
じゃがいも	60.00 g	2.5cm幅	① ゆでる→湯を切る→芋が熱いうちに調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
あおのり／塩	0.15/0.5 g			
【プチトマト】			〈 デザート用食缶 手袋 深皿 〉	※他の食品を扱う前に処理・配食し、衛生的に保管する。
ミニトマト	20.00 g	2個	① ヘタを取り3回洗浄	※手指・エプロンは十分に消毒する。※仕上げ用手袋着用
【カレースープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
鶏もも肉	10.00 g	1cm角		手袋着用。ドリップ付着注意。
にんにく	0.30 g	みじん切り	① 油→にんにく→鶏肉→たまねぎ・にんじん	
油	0.50 g			
にんじん	5.00 g	小いちょう	→だし汁→しめじ→マカロニ→こまつな	
たまねぎ	30.00 g	スライス		
しめじ	10.00 g	小房に分ける	→調味→水溶き片栗	
マカロニ	3.00 g			
カレー粉／赤ワイン	0.3/1 g			
こまつな	10.00 g	1.5cm幅		※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かつおだし／ベイリーフ	2.0/0.02 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
塩／こしょう	0.4/0.04 g			
かたくり粉	1.00 g			