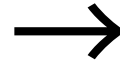



材料表




もりつけず



14 じゃがいもとズッキーニの
たじっこハニーソテー



あじの
トマトソースかけ



コンソメスープ

〔主食〕 くらこっぺパン(乳)

| 7月14日 火 | | |
|---------|-------------|--------|
| | くらこっぺパン(乳) | ラ |
| 8 | ※黒こっぺパン | 55 ※ |
| | 牛乳 | 牛 |
| 6 | ※牛乳 | 206 ※ |
| け | あじのトマトソースかけ | こ |
| 0 | ※あじ | 50 豚 |
| 5 | 塩コショウ | 0.1 し |
| | ※白ワイン | 2 に |
| 5 | バジル | 0.02 チ |
| 5 | にんにく | 0.3 キ |
| 3 | ※でん粉 | 3 ※ |
| 2 | ※上新粉 | 3 千 |
| 8 | ※なたね油 | 5 根 |
| 5 | トマト | 5 ※ |
| 3 | ※カットトマト | 8 ※ |
| 3 | ※ウスターソース | 0.3 ※ |
| | ※ケチャップ | 3 塩 |
| 5 | ※上白糖 | 0.1 水 |
| 5 | 塩コショウ | 0.05 だ |
| 5 | ※でん粉 | 0.2 ※ |
| 3 | 水 | 3 大 |
| 5 | じゃがいもとズッキーニ | ※ |
| 1 | のたじっこハニーソテー | ※ |
| 1 | じゃがいも | 20 ※ |
| 1 | ズッキーニ | 18 水 |
| 2 | ※ベーコン | 5 于 |
| 5 | ※なたね油 | 0.3 だ |
| 5 | ※オリーブ油 | 0.6 に |
| 0 | ※しょうゆ | 0.6 わ |
| 5 | にんにく | 0.2 ※ |
| 0 | 塩コショウ | 0.1 ※ |
| 2 | はちみつ(多治見市産) | 1.5 ※ |
| 3 | コンソメスープ | ※ |
| 1 | たまねぎ | 35 |
| 5 | ※蒸しレンズ豆 | 10 |
| 1 | 冷凍コーン | 10 |
| 0 | ※ささみ水煮 | 10 |
| | ※なたね油 | 0.5 |
| | ※コンソメ | 0.8 |
| | 塩コショウ | 0.1 |
| | ※しょうゆ | 0.5 |
| | 乾燥パセリ | 0.02 |
| | 水 | 110 |
| 分 | エネルギー | 塩分 |
| 7 | 619 | 2.4 |