

2025年 7月 4日 金曜日

1人分量

2025年 7月 11日 金曜日

[illegible]

2025年 7月 17日 木曜日

1人分量

【きな粉揚げパン】	
プレーンロール（バラ）	55 g
キャノーラ油（なたね油）	5 g
グラニュー糖	7.5 g
きな粉	4 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.06 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チリコンカン】	
ミックスビーンズ	45 g
豚ひき肉	30 g
国産大豆（クラッシュタイプ）	20 g
おろしにんにく	0.1 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
ダイスカットポテト15mmカット	40 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ・ｵｰﾅｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
セロリ	3 g
トマトダイス	20 g
トマトケチャップ	11 g
トマトピューレ	11 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
コンソメゴールド	1.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.02 g
三温糖	0.6 g
チリパウダー	0.05 g
チリペッパー	0.01 g
【ツナサラダ】	
ﾗｲﾄﾌｻﾅｲﾄﾞ漬ﾁｬﾝｸ	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
エッグゲア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g

終業式