

※それぞれ下記調理後急速冷却、チルドバンクへ保存。

	ごはん	かき玉汁	スタッフドロールチキン	ズッキーニ・人参ソテー	タラモサラダ	レンコンピクルス	りんご
材料	精白米 90g 水 81g	冷凍全卵 15g 糸三つ葉 4g 舞茸 2g エリンギ 2g しめじ 2g 水 130g 塩 0.5g 醤油 2g 片栗粉 0.5g 濃縮鰹だし 2.8g 濃縮昆布だし 0.7g	若鶏もも肉 60g、 つみれ：塩 0.2g ナツメグ 0.01g ガーリックパウダー 0.01g 胡椒 0.02g、 若鶏もも挽肉 35g 酒 2g、 サラダチーズ 10g しそ 葉1g プチドリッパ 0.2g	ズッキーニ 20g、 人参 15g 油 1g 素材力本かつおだし 1g	ポテトペースト 50g 白ネギ 10g 玉葱 10g 人参 5g ブロッコリー 15g トレハロース 0.15g マヨネーズ 8g たらこチューブ 6g	れんこん 30g ビーマン 10g 甘酢：酢 10g、 砂糖 3g 塩 0.1g 唐辛子 0.1g	64g
作り方	ご飯を炊く。	具材は加熱調理。調味料、水1/3、卵で濃縮スープを作り、バック。再加熱時水2/3を追加。	広げた鶏もも肉でつみれを巻き棒状にしアルミ箔で包み加熱。	加熱調理。	混ぜる。	具材は加熱調理、甘酢を和え、バック。	カット。(サブ)
一食あたりの食材料費	356円						
1人分の栄養価	エネルギー 556kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 91.3 g 食物繊維 7.4 g 食塩相当量 2.1 g						

