

記載例

様式第3号（第4条関係）

ジュビロ飯レシピ

No	レシピ名	人数/材料
1	さけの磯部揚げ和風ご膳	1 人前

野菜	たんぱく	魚 or きのこ	材料	分量	磐田産
■ 鮭の磯部揚げ きのこあんかけ					
	○	○	鮭（薄塩）	90 g	
			青のり	1 g	
			薄力粉	4 g	
			揚げ油	適量	
【つけあわせの野菜】					
○			海老芋	20 g	○
○			大根	80 g	○
○			にんじん	10 g	
			白だし	20m l	
			みりん	5m l	
			水	10m l	
【野菜あん】					
○		○	えのき	20 g	
○			たまねぎ	20 g	
			白だし	8m l	
			水	35m l	
			かつおだし（粉）	0.15 g	
			片栗粉	1 g	
			水	1.5m l	

■キャベツとしらすのおかか和え					
		○	しらす (釜揚げ)	10 g	○
○			キャベツ	60 g	
○			絹さや	5 g	
○			にんじん	5 g	
			めんつゆ (市販品)	4 g	
			かつおぶし	適量	
■豆腐とわかめの味噌汁					
	○		豆腐	20 g	
○			戻しわかめ	5 g	
			味噌	14 g	
			だし汁	150m l	
■ご飯					
			精白米	80 g	

たんぱく質食品の合計 (一人あたり)	野菜 (いも・海藻・きのこ含む) 合計 (一人あたり)
110 g/人	225 g/人

※やむを得ず、レシピ内容が変わった場合は必ず事前にご連絡ください