

プロポーザル当日喫食献立表

下記に記載する献立4食分をプロポーザル当日にお持ちください。

3歳以上児用1食（サンプル食）、選考委員審査用3食

選考委員審査用食は、通常の盛り付けではありません。

総使用量4食分のうち、サンプル1食を除いた**3食分を8名で喫食**しますので、
食器・はし・口直しの水等を適当量ご用意ください。

昼食	総使用量（4食分）	3歳以上（一人分可食量）
ご飯		
米	188 g	47 g
あじの南蛮漬け		
あじ	160 g	40 g
食塩	0.2 g	0.05 g
片栗粉	12 g	3 g
油	8 g	2 g
玉ねぎ	40 g	10 g
にんじん	20 g	5 g
赤ピーマン	12 g	3 g
ピーマン	20 g	5 g
砂糖	4 g	1 g
酢	4 g	1 g
しょうゆ	4 g	1 g
こぶき芋		
じゃがいも	160 g	40 g
食塩	0.4 g	0.1 g
パセリ	2 g	0.5 g
豆腐とわかめの味噌汁		
絹ごし豆腐	80 g	20 g
乾燥ワカメ	2 g	0.5 g
玉ねぎ	40 g	10 g
生しいたけ	20 g	5 g
葉ねぎ	12 g	3 g
淡色辛みそ	16 g	4 g
かつおだし汁	480 g	120 g
梨		
梨	160 g	40 g
午後おやつ		
きなこラスク		
食パン	80 g	20 g
バター	10 g	2.5 g
きな粉	10 g	2.5 g
砂糖	10 g	2.5 g