

秋の季節の洋風ランチ 献立表

料理名	食品名	グラム	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料及びその他
かじきのムニエル	めかじき	70			1.2				
	小麦粉	5	0.25						
	バター	5					0.5		
	塩	0.5							
	こしょう	0.01							
	サラダ油	1					0.1		
	白ワイン	10							0.1
舞茸のソテー	舞茸	10						△	
	サラダ油	1					0.1		
	塩・胡椒	0.2							
南瓜のソテー	南瓜	30	0.33						
	サラダ油	1					0.1		
ブロッコリー	ブロッコリー	40						◎	
	塩	0.2							
人参のグラッセ	人参	40						◎	
	バター	2					0.2		
	砂糖	2						*	*人工甘味料
小たまねぎ	ペコロス	40						◎	*1人2個
	コンソメ	1							☆
	ローリエ	適宜							
ラディッシュ	ラディッシュ	10						◎	*1人1個
クレソン	クレソン	5						◎	
松茸のスープ	鶏がらスープ	200							☆100cc=7kcal
	松茸	20						△	
	しょうゆ	3							
	塩・胡椒	1/0.05							
ライス	めし	150	3						
	バセリ	0.5						◎	
マフィン	小麦粉	8	0.4						
	鶏卵	8			0.16				
	無塩バター	6					0.6		
	砂糖	12						*	*人工甘味料
	B. P	1							
	栳	30		0.2					
	巨峰	30		0.2					
	シロップ	10						*	*ラカントシロップ
コーヒー	粉砂糖	0.1							☆
	コーヒー								0.1
	または								
	紅茶								
	レモン	5		0.04					
	(ミルク)	5				0.04			フレッシュ=0.2
	(砂糖)	5							砂糖=0.2
**塩分3.2g									
合 計		654kcal	8.18単位	3.98	0.44	1.36	0	1.6	0.42
									0.38