

# 【夕食】 特食 高血圧 II 度

2011年6月30日(木)

献立名		給食人数 3人
食品名	可食量 (g)	
<b>ごはん</b>		
1. 精白米	90.0	
<b>(粥)全粥</b>		
1. 精白米	67.0	
<b>味噌汁</b>		
1. みそ	10.0	
2. 煮干し	1.5	
3. にんじん	5.0	
4. はくさい	20.0	
<b>ゆで豚辛味ソース(70g)</b>		
1. 豚塊肉	70.0	
2. 食塩	0.5	
3. しょうゆ	5.0	
4. 酢	5.0	
5. 砂糖	1.0	
6. ごま油	1.0	
7. にんにく	0.5	
8. 長ねぎ	5.0	
9. 豆板醤	0.5	
<b>つけ合わせ</b>		
1. レタス	20.0	
2. トマト	30.0	
<b>なすの和え物</b>		
1. なす	80.0	
2. 長ねぎ	5.0	
3. しょうゆ	7.0	
4. 食塩	0.4	
5. 酢	3.0	
6. 砂糖	1.0	
7. 豆板醤	0.5	
8. ごま油	1.0	
<b>さつまいもの煮物</b>		
1. さつまいも	70.0	
2. 砂糖	2.0	
3. しょうゆ	5.0	