

2014年5月20日 火曜日

料理名/食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
山吹和え							
ほうれん草	22.5	25	27.5	32.5	84.48	20mm ボイル	①かつお節と水を煮立てだしを取り、醤油を入れ温度を計り、記録する ②さました後、中心温度を計り、記録する ③出来上がり温度を計り、記録する
キャベツ	22.5	25	27.5	32.5	84.48	10mm ボイル	
錦糸卵 乾燥	4.5	5	5.5	6.5	16.90	袋を消毒し開封	
かつお節 削り節(薄削り)	0.72	0.8	0.88	1.04	2.70		
水	3.6	4	4.4	5.2	13.52		
醤油 18L	2.34	2.6	2.86	3.38	8.79		

2014年9月17日 水曜日

料理名/食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
さばのみそ煮 加							①スチコン点火 ②鉄板にサバの味噌煮を並べ蒸す ③中心温度を計り、記録する ④消火 ⑤パックからはずし、クラスごと数を数えて配食する
鯖 みそ煮真空パック冷凍50g 小麦卵乳炒	50	50	50		163.15	小50g	
鯖 みそ煮真空パック冷凍70g 小麦卵乳炒				70	0.00	中70g	

2014年10月16日 木曜日

料理名/食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
白身魚と野菜の中華煮							①魚は*に漬け込む ②フライヤー点火 魚にでん粉をつけて油で揚げる 中心温度を計り、記録する ③じゃが芋も油で揚げる 中心温度を計り、記録する ④釜点火 ⑤たまねぎ、人参、たけのこを油で炒める ⑥砂糖、醤油、トマトケチャップ、酢、スープの素中華、水を加えて煮る ⑦でん粉を水で溶き加えとろみをつける ⑧②で揚げた魚、③で揚げたじゃが芋、ピーマンを加える ⑨出来上がり温度を計り、記録する ⑩消火
さわら 角切1.5cm	18.9	21	23.1	27.3	70.60		
古根生姜	0.315	0.35	0.385	0.455	1.18	すりおろす *	
醤油 18L	0.63	0.7	0.77	0.91	2.35	*	
清酒 1.8L	0.63	0.7	0.77	0.91	2.35	*	
でんぷん 25kg	1.89	2.1	2.31	2.73	7.06		
油 大豆白絞ドラム	1.26	1.4	1.54	1.82	4.71		
じゃがいも メーカーイン	18.9	21	23.1	27.3	70.60	さいの目15mm	
たまねぎ	31.5	35	38.5	45.5	117.66	炒り10mm	
にんじん	9	10	11	13	33.62	さいの目10mm ボイル	
たけのこ 18L缶	9	10	11	13	33.62	さいの目10mm	
ピーマン	3.15	3.5	3.85	4.55	11.77	1/4の10mm ボイル	
砂糖 (上白) 30kg	1.26	1.4	1.54	1.82	4.71		
醤油 18L	3.15	3.5	3.85	4.55	11.77		
トマトケチャップ 1号缶	3.15	3.5	3.85	4.55	11.77		
酢 20L	1.26	1.4	1.54	1.82	4.71		
スープの素 中華	0.09	0.1	0.11	0.13	0.34		
でんぷん 25kg	0.63	0.7	0.77	0.91	2.35		
水	9	10	11	13	33.62		
油 大豆白絞ドラム	0.315	0.35	0.385	0.455	1.18		