

※整理番号

作品のタイトル みんなでひとつの幸せ弁当

(香川案) (単位g)

献立	食品群		1 群		2 群		3 群			4 群			備考(飾り・用具類)
	乳製品	卵	魚介肉	豆製品	野菜		芋類	果物	穀類	砂糖	油脂	その他	
					緑黄色	淡色							
四つ葉のおにぎり			ちりめんじゃこ 20			刻みわかめ 30 青のり 2			米 300			抹茶	
唐揚げ 由宇 トマト ソース がけ			長州どりもも肉 400			海藻類は淡色 野菜とする				薄力粉 27 かたくり粉 3	油 ごま油 13 油 7	しょうゆ おろしにんにく おろししょうが	電気フライヤー
三色コロコロ団子	卵 25		生サケ 200 ローズハム 20			玉ねぎ 50 きゅうり 20 かぼちゃ 40	じゃがいも 130				ごま 9 バター 5 マヨネーズ 18	おろししょうが 塩 酒 塩 こしょう	電子レンジ ポテトマッシャー
フレッシュベジロール		卵 100				キャベツ 200 れんこん 100 はなっこり トマト 50 トマト 60 かぼちゃ 80					マヨネーズ 28	塩 しょうゆ	つまようじ
つけあわせ						ミニトマト 60 パセリ 10							
合計	25	100	640	0	340	432	130	0	330	10	84		

食品成分表の分類に従う

海藻類は淡色野菜とする

種実類は油脂に含む

調味料、香辛料類、嗜好飲料類

食べられないもの、道具類