

地場産物名	米、豚肉、卵、鶏肉、ひじき、大豆、厚削り、白菜、花かつお			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	米飯	精白米	80	三重県
	牛乳	牛乳	206	
	ちくわの	ちくわ	40	
	肉詰めフライ	豚挽き肉	8	三重県
		たまねぎ	6	
		鶏卵	3	三重県
		パン粉	1.5	
		食塩	0.06	
		こしょう	0.02	
		小麦粉	7	
		鶏卵	3	
		生パン粉	3	
	乾燥パン粉	7		
ひじきの煮物	鶏肉	10	三重県	
	こんにゃく	23		
	にんじん	9		
	厚揚げ	20		
	ひじき	3	紀北町	
	大豆ドライパック	14	三重県	
	三温糖	3.5		
	清酒	2		
	みりん	2		
	濃口しょうゆ	3		
	薄口しょうゆ	2		
	食塩	0.02		
	厚削り	1	紀北町	
	おひたし	80	三重県	
	白菜	80		
	小松菜	15		
	食塩	0.35		
	薄口しょうゆ	2.8		
	花かつお	1.2	尾鷲市	

献立のポイント(地場産物の説明等)

カルシウムも豊富で噛むにも最適な食品のひじきは、紀州名産で年間を通して使うことができます。