

地場産物名

ロールパン、牛乳、しいら、米粉、キャベツ



献立のポイント(地場産物の説明等)

三重県産の「しいら」(白身魚)を使用した。しいらには、三重県産の米粉とてんぷら粉を混ぜたものと、パン粉を順につけ、フライにした。
また、三重県産のキャベツを使い、キャベツソテーにした。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ロールパン	ロールパン	50	三重県
牛乳	牛乳	206	三重県
白身魚フライ	しいら	50	三重県
	塩	0.11	
	こしょう	0.01	
	米粉	4.4	三重県
	てんぷら粉	2.7	
	パン粉	9	
	油	4	
キャベツソテー	キャベツ	34	三重県
	油	0.6	
	塩	0.11	
	こしょう	0.01	
1食用ソース	中濃ソース	8	
ミネストローネ	にんじん	10	
	たまねぎ	38	
	セロリー	2	
	ベーコン	5	
	マカロニ	9	
	パセリ(乾)	0.04	
	オリーブ油	1	
	トマトピューレ	10	
	コンソメ	1.5	
	塩	0.36	
こしょう	0.02		