

地場産物名	米 牛乳 沖ギス ねぎ			(尾鷲市)
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	ごはん	米	100	三重県
	牛乳	牛乳	206	三重県
	魚のきのこマヨネーズ焼き	沖ギスの開き	40	尾鷲市
		酒	1	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
		ほんしめじ	12	
		えのきだけ	12	
		たまねぎ	48	
		みそ	2.4	
		マヨネーズ	14.4	
		ナチュラルチーズ	6	
献立のポイント(地場産物の説明等)	ゆかりキャベツ	キャベツ	54	
魚のきのこマヨネーズ焼きには尾鷲の海で水揚げされた「沖ギス」を使用しました。		ゆかりこ	0.6	
	豚汁	油揚げ	6	
		豚肉	12	
		ごぼう	13.2	
		にんじん	13.2	
		だいこん	42	
		ねぎ	12	三重県
		かつお節	1.2	
	みそ	14.4		