

23821

ブルーベリーヨーグルトスムージー

料理原価 138.6円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	138	レチノール当量(μ g)	0	44
たんぱく質(g)	0.0	4.6	ビタミンB1(mg)	0.00	0.05
脂質(g)	0.0	4.7	ビタミンB2(mg)	0.00	0.22
炭水化物(g)	0.0	20.3	ビタミンC(mg)	0	4
カルシウム(mg)	0	145	食物繊維総量(g)	0.0	1.3
鉄(mg)	0.0	0.2	食塩相当量(g)	0.0	0.2



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
28082	A	■冷凍ブルーベリー/500g	40	74.4	
25097	A	○■ヨーグルト	60	34.8	
29330	A	○■牛乳	70	17.5	
41469	A	○はちみつ	10	11.9	

下処理	調理指示	盛付指示
	1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。	2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23822

マンゴーヨーグルトスムージー

料理原価 129円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	165	レチノール当量(μ g)	0	42
たんぱく質(g)	0.0	4.8	ビタミンB1(mg)	0.00	0.04
脂質(g)	0.0	4.9	ビタミンB2(mg)	0.00	0.21
炭水化物(g)	0.0	26.2	ビタミンC(mg)	0	11
カルシウム(mg)	0	151	食物繊維総量(g)	0.0	0.8
鉄(mg)	0.0	0.2	食塩相当量(g)	0.0	0.2



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
28083	A	★マンゴーチャンク/トピ* 加リア)500g	60	64.8	
25097	A	○■ヨーグルト	60	34.8	
29330	A	○■牛乳	70	17.5	
41469	A	○はちみつ	10	11.9	

下処理	調理指示	盛付指示
	1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。	2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23823

アップルキャロットスムージー

料理原価 134.79円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	122	レチノール当量(μ g)	0	361
たんぱく質(g)	0.0	0.5	ビタミンB1(mg)	0.00	0.06
脂質(g)	0.0	0.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.03
炭水化物(g)	0.0	33.0	ビタミンC(mg)	0	7
カルシウム(mg)	0	18	食物繊維総量(g)	0.0	2.8
鉄(mg)	0.0	0.2	食塩相当量(g)	0.0	0.1



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
1720	A	〇りんご	100	103.53	
43	A	〇人参	50	8.76	
99999	A	〇水	50		
41469	A	〇はちみつ	15	17.85	
27116	A	〇★ポッカレモン100/450ml(469g)	5	4.65	
99995	A	〇氷/1ヶ20g	60		3ヶ
下処理			調理指示		盛付指示
			1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。		2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23824

バナナほうれん草スムージー

料理原価 93.42円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	164	レチノール当量(μ g)	0	132
たんぱく質(g)	0.0	4.8	ビタミンB1(mg)	0.00	0.07
脂質(g)	0.0	4.8	ビタミンB2(mg)	0.00	0.23
炭水化物(g)	0.0	26.6	ビタミンC(mg)	0	12
カルシウム(mg)	0	138	食物繊維総量(g)	0.0	1.3
鉄(mg)	0.0	0.5	食塩相当量(g)	0.0	0.1



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
132	A	○バナナ	50	39.17	
40306	A	★そのまま使える刻みホウレン草QF/500g	20	10.2	
29330	A	○■牛乳	110	27.5	
41469	A	○はちみつ	10	11.9	
27116	A	○★ポッカレモン100/450ml(469g)	5	4.65	
下処理			調理指示		盛付指示
			1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。		2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23825

パイナップル豆乳スムージー

料理原価 135.9円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	143	レチノール当量(μ g)	0	2
たんぱく質(g)	0.0	5.7	ビタミンB1(mg)	0.00	0.05
脂質(g)	0.0	4.6	ビタミンB2(mg)	0.00	0.01
炭水化物(g)	0.0	19.9	ビタミンC(mg)	0	21
カルシウム(mg)	0	85	食物繊維総量(g)	0.0	0.7
鉄(mg)	0.0	0.8	食塩相当量(g)	0.0	0.3



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
27940	A	★冷凍パイナップルチャンク/500g	60	87.6	
23483	A	○★調整豆乳/1L(1020g)	140	36.4	
41469	A	○はちみつ	10	11.9	

下処理	調理指示	盛付指示
	1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。	2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23829

ゆずヨーグルトスムージー

料理原価 104.3円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	150	レチノール当量(μg)	0	41
たんぱく質(g)	0.0	4.5	ビタミンB1(mg)	0.00	0.05
脂質(g)	0.0	4.3	ビタミンB2(mg)	0.00	0.20
炭水化物(g)	0.0	23.7	ビタミンC(mg)	0	5
カルシウム(mg)	0	144	食物繊維総量(g)	0.0	0.2
鉄(mg)	0.0	0.0	食塩相当量(g)	0.0	0.1



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
3580	A	○★冷凍刻み生ゆず/100g	3	15	
25097	A	○■ヨーグルト	100	58	
29330	A	○■牛乳	30	7.5	
41469	A	○はちみつ	20	23.8	
99995	A	○氷/1ヶ20g	60		3ヶ
下処理			調理指示		盛付指示
			1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。		2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23830

黒ごまりんごバナナスムージー

料理原価 114.11円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	187	レチノール当量(μ g)	0	38
たんぱく質(g)	0.0	5.2	ビタミンB1(mg)	0.00	0.10
脂質(g)	0.0	7.7	ビタミンB2(mg)	0.00	0.20
炭水化物(g)	0.0	27.0	ビタミンC(mg)	0	9
カルシウム(mg)	0	186	食物繊維総量(g)	0.0	1.8
鉄(mg)	0.0	0.9	食塩相当量(g)	0.0	0.1



半製品/食品・食品規格		使用量(g)	原価(円)	仕込指示
1720	A ○りんご	30	31.06	
132	A ○バナナ	50	39.17	
24390	A ○★まぶしすりごま黒/150g	6	8.28	
29330	A ○■牛乳	100	25	
41469	A ○はちみつ	5	5.95	
27116	A ○★ポッカレモン100/450ml(469g)	5	4.65	
下処理		調理指示		盛付指示
		1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。		2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23831

バナナヨーグルトスムージー

料理原価 130.93円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	166	レチノール当量(μ g)	0	44
たんぱく質(g)	0.0	5.2	ビタミンB1(mg)	0.00	0.09
脂質(g)	0.0	4.4	ビタミンB2(mg)	0.00	0.23
炭水化物(g)	0.0	27.3	ビタミンC(mg)	0	11
カルシウム(mg)	0	146	食物繊維総量(g)	0.0	0.8
鉄(mg)	0.0	0.2	食塩相当量(g)	0.0	0.1



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
132	A	○バナナ	70	54.83	
25097	A	○■ヨーグルト	100	58	
29330	A	○■牛乳	30	7.5	
41469	A	○はちみつ	5	5.95	
27116	A	○★ポッカレモン100/450ml(469g)	5	4.65	
下処理			調理指示		盛付指示
			1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。		2.コップに1のスムージーを注ぐ。

23832

いちごスムージー

料理原価 94.8円

成分値	基準値	実際値	成分値	基準値	実際値
エネルギー(kcal)	0	187	レチノール当量(μ g)	0	50
たんぱく質(g)	0.0	5.3	ビタミンB1(mg)	0.00	0.05
脂質(g)	0.0	5.7	ビタミンB2(mg)	0.00	0.25
炭水化物(g)	0.0	29.2	ビタミンC(mg)	0	1
カルシウム(mg)	0	165	食物繊維総量(g)	0.0	0.0
鉄(mg)	0.0	0.1	食塩相当量(g)	0.0	0.2



半製品/食品・食品規格			使用量(g)	原価(円)	仕込指示
42669	A	○■ストロベリーソース	40	40.8	
25097	A	○■ヨーグルト	50	29	
29330	A	○■牛乳	100	25	
99995	A	○氷/1ヶ20g	20		1ヶ

下処理	調理指示	盛付指示
	1.ミキサーにAを入れよく攪拌する。	2.コップに1のスムージーを注ぐ。