

2026年 5月14日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【麦ご飯】				①米と麦を洗い浸漬後炊く
米		57.51 g		
おおむぎ(押麦)		10.46 g		
水		0.00 g		
【魚の香味だれ】				
さわら 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①油を敷いた天板に魚を並べ焼く
さわら 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める
さわら 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	③ねぎを入れ、ある程度炒めたら調味料を入れて煮る
米サラダ油		0.48 g		④温度確認して、①の魚にかける
ごま油		0.38 g	タレ	
にんにく		0.13 g	おろす	
しょうが		0.15 g	おろす	
ねぎ		1.71 g	みじん切り	
酒		0.48 g	タレ	
三温糖		0.76 g	タレ	
★しょうゆ		2.00 g	タレ	
本みりん		0.48 g	タレ	
水		4.75 g	タレ	
でんぷん		0.14 g	水溶き	
【即席漬け】				①キャベツときゅうりをボイルし水気を切る
キャベツ		25.86 g	ザク切り	
きゅうり		3.73 g	半月	②しょうが、塩、白しょうゆを煮立たせ、①を入れ加熱する
しょうが		0.11 g	細線切り	
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.52 g		
【厚揚げのカレー煮】				
米サラダ油		0.57 g		①油で肉を炒め玉ねぎ・人参を加えて炒める
豚肩コマ		15.21 g		②水を入れ、じゃがいもを加え調味料を入れ煮込む
酒		0.57 g		(カレー粉：高180g 低140g)
玉葱		44.68 g	横一1cm幅	③生揚げを加える
にんじん		11.06 g	いちよう	④でん粉でとろみをつけ、葉ねぎを加え仕上げる
水		17.11 g		※生揚げは熱湯かけ油抜き
じゃがいも		51.33 g	2cm角	
三温糖		0.19 g		
塩		0.34 g		
★しょうゆ		3.80 g		
カレー粉		0.30 g		
生揚げ		43.73 g	横二1.5cm	
でんぷん		1.33 g	水溶き	
葉ねぎ		3.57 g	2cmカット	