

2026年 5月15日 金曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		68.18 g		
水		0.00 g		
【ヤンニョムチキン】				
鶏モモ 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①鶏肉に酒・塩・こしょうで下味を
鶏モモ 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	付ける
鶏モモ 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	②①に水を加え、米粉・澱粉を振り
酒		0.57 g	下味	入れて、さっくりと混ぜ、油で揚げ
塩		0.15 g	下味	る
こしょう		0.02 g	下味	③油を熱しにんにくと玉葱を炒め、
水		4.77 g		タレの材料を入れて煮立たせる
米粉		3.43 g		④水分が飛び、つやが出て来たら
でんぷん		2.29 g		②の鶏肉にかけ、からめる
揚げ油（米）		5.00 g		⑤配食する
ごま油		0.29 g	タレ	
にんにく		0.40 g	みじん切り	
玉葱		5.38 g	みじん切り	
★しょうゆ		1.72 g	タレ	
赤みそ		0.95 g	タレ	
トウバンジャン		0.05 g	タレ	
トマトケチャップ		3.15 g	タレ	
本みりん		1.14 g	タレ	
三温糖		1.33 g	タレ	
水		9.54 g	タレ	
でんぷん		0.29 g	水溶き	
【大豆もやしのナムル】				①大豆もやしを水から茹で、人参、
だいずもやし		20.98 g		小松菜も加えて茹でる
にんじん		5.55 g	せん切り	②ごま油でにんにくを炒め、①の野
こまつな		6.48 g	3cmカット	菜と調味料を入れて混ぜ、ひと煮立
ごま油		0.29 g		ちさせ、配食する
にんにく		0.13 g	おろす	
塩		0.25 g		
こしょう		0.01 g		
【中華風わかめスープ】				
米サラダ油		0.48 g		①ガラをとる
豚肩コマ		5.72 g		②肉をいため、にんじんを炒める
酒		0.48 g		③ガラスープを入れる
にんじん		9.25 g	いちよう	④白菜、豆腐、わかめ、春雨、ねぎ
水		95.36 g	ガラスープ	を順に入れる
冷凍ガラパック（チキン）		3.81 g	ガラスープ	⑤最後にごま油を入れる
セロリー（ガラ）		0.43 g	ガラスープ	
はくさい		26.89 g	せん切り	
木綿豆腐		19.07 g	1.5cm角	
花ざいく		0.00 g	戻しておく	
花ざいく戻し★10		3.80 g		
緑豆はるさめ		1.91 g	戻しておく	
塩		0.55 g		
こしょう		0.02 g		
★しょうゆ		1.53 g		
ねぎ		3.43 g	小口	
ごま油		0.38 g		