

2026年 5月19日 火曜日

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		68.25 g		
水		0.00 g		
【おかかふりかけ】				①こなかつおを弱火でからいりし
粉かつお		3.34 g		ごまを入れてさらに炒り調味料を
★しょうゆ		1.62 g		入れる
三温糖		1.72 g		
本みりん		0.86 g		
水		2.86 g		
★白いりごま		0.95 g		
【卵焼き】				①油を引き、人参を炒め、酒を振る
米サラダ油		0.57 g		②だし汁を加え、煮る
にんじん		9.26 g	荒みじん	③②が軟らかくなったら、かまぼこ
だし汁		5.73 g		葉葱を加え調味料で味付けする
酒		0.57 g		④卵と③を混ぜ、油を引いた鉄板に
本みりん		0.57 g		入れ焼く
三温糖		0.67 g		
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.72 g		
★糸かまぼこ		9.55 g	ほぐす	
葉ねぎ		1.79 g	小口	
★冷凍液卵		52.50 g	溶きほぐす	
米サラダ油		0.57 g		
【野菜の昆布和え】				①昆布は、洗いカットしておく
キャベツ		22.72 g	短冊	②野菜はボイルし、再沸騰後①の
こまつな		9.74 g	2 cmカット	昆布を加えボイルし水気を切る。
なが昆布(細切り)		0.00 g	2 cmカット	③塩、しょうゆを煮立て②を加える
なが昆布(細切り)もどし★5		2.39 g		
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		0.29 g		
【豚汁】				①煮干しでだしをとる
米サラダ油		0.57 g		②油を熱し、豚肉を加えて酒を振る
豚肩コマ		7.64 g		③人参・こんにゃくを加えて炒め、
酒		0.57 g		出汁を加え、大根、じゃがいも、え
にんじん		11.11 g	いちょう	のきたけを入れて煮る
黒こんにゃく		11.45 g	横二スライス	④③に出汁で溶いたみそを加え、
水		89.73 g	出し汁	厚揚げとねぎを加えて仕上げる
★だし(かつお・昆布)		1.91 g	出し汁	
だいこん		12.03 g	厚いちょう	
じゃがいも		25.77 g	横二1cm幅	
えのきたけ		3.25 g	3 cmカット	
赤みそ		3.53 g		
白みそ		3.53 g		
生揚げ		28.64 g	1.5cm角	
ねぎ		3.44 g	小口	