

2026年 5月27日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ホイコウロウ丼】				①米と麦を洗い浸漬後炊飯する
七分つき米		69.89 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.58 g		
にんじん		13.07 g	中華切り	②豚肉は、にんにく、酒、しょうゆ
塩		0.15 g		オイスターソースで下味をつけて
こしょう		0.01 g		おく
ねぎ		8.66 g	斜め切り	③ピーマンは、ごま油で炒める
キャベツ		81.83 g	ザク切り	④②の豚肉を炒め取り出しておく
ごま油		0.77 g		⑤にんじん、キャベツ、ねぎを炒め
ピーマン		8.18 g	短冊	豚肉をもどし調味する
水		15.40 g		(トウバンジャン 高70g 低30g)
酒		0.48 g		⑥水どきしたでんぷんを加え、火を
三温糖		1.16 g		とおす
赤みそ		4.24 g		⑦③のピーマンを加える
★しょうゆ		1.64 g		
トウバンジャン		0.10 g		
米サラダ油		0.58 g		
豚バラ コマ		7.70 g		
豚肩コマ		21.18 g		
にんにく		0.44 g	みじん切り	
酒		0.48 g	下味	
★オイスターソース		0.48 g	下味	
★しょうゆ		2.41 g	下味	
でんぷん		1.93 g	水溶き	
【中華風コーンスープ】				①鶏がらスープをとる
★ベーコン短冊切り		2.89 g	短冊	②釜を熱しベーコンを油出ししてから
しょうが		0.31 g	おろす	、油を足し、鶏肉を炒め酒を加える
米サラダ油		0.29 g		③玉葱・人参を加え炒め、スープを
鶏モモ荒挽き		3.85 g		入れる
酒		0.58 g		④コーンを加え調味する
玉葱		27.15 g	横一スライス	⑤水溶き澱粉でとろみをつけ、しっ
塩		0.56 g		かり温度を上げてから卵を回し入れ
水		92.41 g	ガラスープ	る
冷凍ガラパック (チキン)		3.85 g	ガラスープ	⑥葉ねぎと胡麻油を加える
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	
にんじん		11.21 g	小いちょう	
★しょうゆ		0.96 g		
とうもろこし(加祿冷凍)		9.63 g		
クリームコーン		23.10 g		
でんぷん		1.16 g	水溶き	
★たまご		21.27 g	溶きほぐす	
ごま油		0.48 g		
葉ねぎ		3.62 g	小口	