

2026年 5月22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
<b>【麦ご飯】</b>				①米と麦を洗い浸漬後炊く
米		57.57 g		
おおむぎ(押麦)		10.47 g		
水		0.00 g		
<b>【初鯉の磯風味】</b>				
じゃがいも		21.41 g	1.5cm角	①じゃが芋・・・素揚げ
揚げ油(米)		2.50 g		大豆・・・茹で、澱粉をつけて揚げる
大豆(国産、乾)		0.00 g		魚・・・下味をつけ、汁気を切り
もどし大豆★2.5		11.89 g	茹でる	ながら澱粉をつけて揚げる
でんぷん		1.43 g		②タレの調味料を加熱し、3つに分けておく
揚げ油(米)		1.50 g		
かつお(春獲り)角切り		57.09 g	1.5cm角	③①で揚げたそれぞれを3回に分けて②のタレでからめて配食する
酒		0.76 g	下味	④青のりを振りかける
しょうが		0.46 g	おろす	
でんぷん		4.28 g		
揚げ油(米)		3.50 g		
三温糖		2.09 g	タレ	
★しょうゆ		3.05 g	タレ	
本みりん		0.95 g	タレ	
しょうが		0.15 g	おろす	
水		6.66 g	タレ	
あおのり		0.08 g	から炒り	
<b>【おひたし】</b>				
もやし		22.84 g		①野菜はさっとボイルする
にんじん		4.62 g	せん切り	②調味料を加熱し、①の野菜と混ぜ
こまつな		9.71 g	3cmカット	合わせる
三温糖		0.14 g		
本みりん		0.10 g		
★しょうゆ		1.33 g		
<b>【五月汁】</b>				
水		110.38 g	出し汁	①昆布と削り節でだしを取る。
★だし(かつお・昆布)		1.90 g	出し汁	②出し汁に鶏肉を入れ酒をふり
鶏モモコマ		5.71 g		人参 筍を入れ調味料を加え豆腐を入れる。
酒		0.48 g		③わかめ 葱を入れ最後にさやえん
にんじん		9.23 g	小さいちょう	どうを加えて温度を確認し仕上げる
たけのこ(水煮1ℓ)		7.61 g	短冊	※さやえんどうは茹でておく
えのきたけ		4.85 g	3cmカット	
塩		0.55 g		
★しょうゆ		1.71 g		
木綿豆腐		28.55 g	1cm角	
生わかめ		0.00 g	戻しておく	
生わかめもどし★2		5.71 g	3cmカット	
ねぎ		3.43 g	小口	
さやえんどう		1.73 g	斜め切り	