

2026年 5月29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>【鶏ごぼうピラフ】</b>				①米をとぎ、浸水後ガラスープを
米サラダ油		0.65 g		入れて炊く
しょうが		0.30 g	みじん切り	
ごぼう		13.65 g	小口	②油で、生姜・ごぼう・鶏挽肉を
鶏モモ荒挽き		7.58 g		炒め、塩・胡椒を少々・酒をふる
玉葱		10.18 g	0.5cm色紙	③②に玉葱・人参を加えよく炒め
にんじん		5.25 g	0.5cm色紙	調味料を加え、ピーマンを入れて、
酒		0.43 g		味を調え仕上げる
塩		0.60 g		④炊き上がったご飯に、具を混ぜる
こしょう		0.03 g		※ピーマンは、ボイルし水冷する
★しょうゆ		0.76 g		
七分つき米		64.98 g		
ガラスープ		21.66 g		
水		0.00 g		
ピーマン		5.52 g	0.5cm色紙	
<b>【ミートエッグ】</b>				①油を熱し、玉葱、挽肉を炒め、ワ
米サラダ油		0.54 g		インを入れる
玉葱		42.76 g	荒みじん	②人参を加え炒め、調味料を入れ、
豚肩ひき肉		19.49 g		ドリームウェアに分け入れる
赤ワイン		0.76 g		③液卵をそそぎ、15～20分蒸す
塩		0.25 g		
こしょう		0.01 g		
にんじん		9.45 g	荒みじん	
トマトケチャップ		6.50 g		
中濃ソース		1.08 g		
★冷凍液卵		50.90 g		
ドリームウェア (150)	1.00	1.00 枚		
<b>【蕪とベーコンのクリームスープ】</b>				①ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める
★ベーコン短冊切り		8.66 g	短冊	②がらスープ、塩胡椒を加え、加熱
白ワイン		0.65 g		③芋、エリンギ、カブを順に加え、
玉葱		30.54 g	横一スライス	加熱する
にんじん		10.50 g	いちょう	④牛乳を加え、弱火で加熱
水		43.32 g	ガラスープ	⑤コーンスターチでとろみをつける
冷凍ガラパック (チキン)		3.25 g	ガラスープ	⑥ボイルしておいたカブの葉、生ク
セロリー(ガラ)		0.49 g	ガラスープ	リームを加え仕上げる
塩		0.65 g		
こしょう		0.02 g		
じゃがいも		23.39 g	厚いちょう	
エリンギ		9.96 g	小いちょう	
かぶ		21.68 g	厚いちょう	
★牛乳		32.49 g		
コーンスターチ		1.52 g	水溶き	
かぶ(葉)		8.66 g	1cmカット	
★生クリーム		1.08 g		