

2026年 6月 4日 木曜日

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>【ガーリックフランス】</b>				
★ソフトフランスパン40g	58.00	1.00 個	1・2年	①にんにく・オリーブオイル・塩・
★ソフトフランスパン50g	73.00	1.00 個	3・4年	パセリを混ぜ、パンの上面に塗って
★ソフトフランスパン60g	88.00	1.00 個	5年～	焼く (220℃ 80% 5分 風4)
にんにく		0.59 g	おろす	※塩をよく溶かす。
オリーブ油		4.21 g		
塩		0.15 g		
パセリ		0.31 g	みじん切り	
<b>【ポークビーンズ】</b>				
米サラダ油		0.39 g		①大豆は水に浸しておき、柔らかく
★ベーコン短冊切り		2.94 g		なるまで煮る
玉葱		49.67 g	横二1cm幅	②油を熱し、にんにく・豚肉とセリ-
にんじん		13.29 g	1cm角	を炒め、ワインをふり、塩コショウの一部
塩		0.47 g		で味付けする。肉が柔らかくなるま
こしょう		0.02 g		でトマトも加えて煮込む
水		15.66 g		③ベーコンを油出ししてから、玉葱
じゃがいも		35.23 g	1.5cm角	をよく炒め、更に人参を入れ炒め、
米サラダ油		0.49 g		塩、コショウをする
豚肩角切り		21.53 g	1.5cm角	④③に水と肉の煮汁を加え、じゃが
セロリー		0.88 g	スライス	芋を煮る。じゃが芋に火が通ったら
赤ワイン		0.68 g		調味料を加える
水		17.61 g		⑤大豆と②豚肉を加え、コトコトと
大豆(国産、乾)		0.00 g	戻しておく	よく煮込む
もどし大豆★2.5		39.14 g		
ダイストマト缶詰		14.97 g		
トマトケチャップ		3.23 g		
三温糖		0.29 g		
中濃ソース		2.35 g		
ウスターソース		0.78 g		
オールスパイス(粉)		0.01 g		
パプリカ(粉)		0.01 g		
<b>【かみかみサラダ】</b>				
もやし		31.31 g		①野菜を茹で水冷し、水気をよくき
ごぼう		3.52 g	笹切り	って配食
だいこん		10.57 g	せん切り	
にんじん		3.80 g	せん切り	
きゅうり		3.84 g	笹切り	
<b>【ゴマじゃこドレッシング】</b>				
★ちりめんじゃこ		2.94 g	から炒り	①じゃこ・ごまは炒っておく
★白いりごま		0.98 g	から炒り	②調味料を合わせてひと煮立ちさせ
水		1.96 g		①を加えて煮て、配缶する
★穀物酢		2.35 g		
三温糖		1.47 g		
★しろしょうゆ		2.45 g		
米サラダ油		0.98 g		