

2026年 6月 3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
<b>【麦ご飯】</b>				①米と麦を洗い浸漬後炊く
米		58.29 g		
おおむぎ(押麦)		10.60 g		
水		0.00 g		
<b>【ごぼうと豚肉の柳川蒸し】</b>				①油を熱し、ごぼう・玉ねぎ・肉、 人参を白滝・えのき茸を順に入れて
米サラダ油		0.58 g		炒める
ごぼう		6.94 g	笹切り	②調味料を加えて、最後に三つ葉を
玉葱		25.36 g	横二スライス	散らす
豚肩コマ		17.34 g		
にんじん		9.35 g	小さいちよう	③容器に具と液卵を入れ、蒸す
しらたき 5cm		9.63 g	下茹で	(120℃ 100% 20分)
えのきたけ		6.55 g	2cmカット	※具材と汁が均等に入るよう注意
糸みつば		1.77 g	1.5cmカット	※新玉ねぎの時期は出し汁の量を調
塩		0.15 g		整する
三温糖		1.54 g		
★しょうゆ		5.78 g		
酒		0.58 g		
本みりん		0.77 g		
さんしょうの粉		0.01 g		
だし汁		11.56 g		
★冷凍液卵		52.03 g		
ドリームウェア (150)	1.00	1.00 枚	1~4年	
ドリームウェア (200)	1.00	1.00 枚	5年~	
<b>【新じゃがの味噌汁】</b>				①だし汁をとる
米サラダ油		0.58 g		②油を熱し、肉、にんじん、玉ねぎ
鶏モモコマ		7.71 g		を炒め、だしを入れ、じゃが芋を煮る
にんじん		9.35 g	いちよう	④だしで溶いた味噌、キャベツ、葱
玉葱		23.55 g	横一1cm幅	を入れ仕上げる
水		86.71 g	出し汁	
★だし(かつお・昆布)		1.93 g	出し汁	
じゃがいも		29.48 g	厚いちよう	
白みそ		3.56 g		
赤みそ		3.56 g		
キャベツ		13.10 g	ザク切り	
葉ねぎ		1.81 g	小口	