

2026年 6月 8日 月曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ジャージャー麺】				①蒸し中華麺をほぐして、蒸す
★蒸し中華めん		121.90 g		
米サラダ油		0.57 g		
豚肩ひき肉		20.95 g		
豚レバーチップ		3.81 g		②油を熱し豚肉、ニンニク、生姜を
にんにく		0.44 g	みじん切り	入れ炒め、にんじんを入れ炒め
しょうが		0.46 g	みじん切り	更に硬い順に野菜を入れて炒める
酒		0.57 g		③②にスープを入れ、調味料を加え
にんじん		20.32 g	細い短冊	煮込む
玉葱		71.62 g	荒みじん	(トウバンジャン 低30 高60)
たけのこ(水煮ﾄﾄ)		3.81 g	細い短冊	④でんぷんを入れ、葉ねぎを入れて
エリンギ		7.01 g	細い短冊	仕上げる
水		9.52 g		
がらスープチキン		2.86 g		
三温糖		1.14 g		
本みりん		0.57 g		
トウバンジャン		0.09 g		
赤みそ		10.29 g		
でんぷん		1.52 g	水溶き	
★しょうゆ		0.33 g		
葉ねぎ		2.69 g	小口	
ごま油		0.38 g		
【あおのり豆ポテト】				①じゃがいもは裁断後水にさらし、
じゃがいも		87.43 g	拍子切り	水気を切っておき、素揚げする
揚げ油(米)		4.00 g		※スチコンでかるく蒸してもよい
もどし大豆★2.5		19.05 g		②大豆は下茹でし、澱粉をまぶして
大豆(国産、乾)		0.00 g	戻しておく	揚げる(油7缶使用)
でんぷん		2.10 g		③①と②を合わせ、塩・青のりを振
揚げ油(米)		1.50 g		ってよく混ぜて配食する
塩		0.15 g	から炒り	
あおのり		0.08 g	から炒り	