

2026年 6月 9日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【メキシカンライス】				①米はとぎ浸漬後、調味料を加え、
七分つき米		67.54 g		水加減をして炊く
塩		0.15 g		
パプリカ(粉)		0.05 g		
カレー粉		0.50 g		②油を熱しウィンナーを炒め白ワインをふり玉葱 エリンギを炒め調味料を加え、ピーマン、赤ピーマンを
水		0.00 g		入れて煮る
米サラダ油		0.58 g		
★ウィンナー		11.51 g	1 cmカット	③炊きあがったご飯に具をのせて蒸らす
白ワイン		0.58 g		
玉葱		11.72 g	1 cm色紙	
エリンギ		5.30 g	小さいょう	
塩		0.15 g		
こしょう		0.03 g		
チリパウダー		0.05 g		
トマトケチャップ		11.51 g		
★国産トマトピューレ		5.76 g		
ピーマン		4.89 g	1 cm色紙	
赤ピーマン		3.45 g	1 cm色紙	
【魚のハーブ焼き】				①魚を全ての調味料を合わせた調味
しいら 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	液で漬け込む
しいら 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②鉄板に並べて、焼く
しいら 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
塩		0.25 g	下味	
こしょう		0.02 g	下味	
にんにく		0.26 g	おろす	
オリーブ油		1.92 g	下味	
バジルホール		0.03 g	下味	
パセリ		0.43 g	みじん切り	
【かぼちゃサラダ】				①かぼちゃを蒸す
西洋かぼちゃ		17.27 g	厚いちょう	②にんじん、ひよこ豆、きゅうりを
にんじん		3.72 g	小さいょう	茹でて、湯切りする
冷凍ひよこ豆		9.59 g		③玉葱～油までをミキサーにかけ、
きゅうり		7.52 g	半月	加熱
				④ ①②③を合わせて加熱し、仕上
玉葱		2.71 g	ミキサー	げる
冷凍瀬戸内レモン		0.96 g	ミキサー	
塩		0.15 g	ミキサー	
三温糖		1.06 g	ミキサー	
オリーブ油		0.96 g	ミキサー	
【ポソレ（メキシコ料理）】				
米サラダ油		0.48 g		①香味野菜とガラでスープをとる
豚肩コマ		9.59 g		②小松菜は下茹でてしておく
にんじん		11.17 g	せん切り	③油で人参、玉葱も順に炒めガラス
玉葱		25.25 g	横一スライス	ープを加える
水		90.19 g	ガラスープ	⑤キャベツ、とうもろこしを順に加
冷凍ガラパック（チキン）		3.84 g	ガラスープ	え調味し、小松菜を散らす
セロリー（ガラ）		0.26 g	ガラスープ	
塩		0.65 g		
こしょう		0.02 g		
キャベツ		24.47 g	短冊	
とうもろこし(加氷冷凍)		11.51 g		
こまつな		8.16 g	3 cmカット	