

2026年 6月17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>【厚揚げと豚肉のあんかけ丼】</b>				①米を浸漬後、炊飯する
七分つき米		71.08 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.48 g		
豚肩コマ		11.57 g		②椎茸をもどす
にんにく		0.18 g	おろす	③肉、にんにく、生姜を炒める
しょうが		0.46 g	おろす	④人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸を
塩		0.25 g		加え炒め、少量の水で煮る
酒		0.58 g		⑤調味しコトコト煮て、味を
にんじん		9.36 g	中華切り	しっかりつける
玉葱		27.20 g	横1cm幅	⑥厚揚げを入れる
たけのこ(水煮1ℓト)		7.72 g		⑦チンゲン菜を加える
干し椎茸(スライス)		0.96 g	戻しておく	⑧ごま油、ラー油、水溶きでんぷん
椎茸もどし★5		0.00 g		を加える
ガラスープ		15.43 g		
三温糖		0.77 g		
★しょうゆ		5.02 g		
はくさい		30.83 g	ザク切り	
生揚げ		59.80 g	横2.5cm	
チンゲンツァイ		4.92 g	2cmカット	
ごま油		0.39 g		
ラー油		0.06 g		
でんぷん		1.93 g	水溶き	
<b>【ワンタンスープ】</b>				
水		129.24 g	ガラスープ	①鶏がらでスープを取る
冷凍ガラパック(チキン)		3.86 g	ガラスープ	②スープに鶏肉・人参・エリンギを
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	加えて煮る
鶏モモコマ		5.79 g		③調味し、もやしを加える
しょうが		0.77 g	みじん切り	④ワンタン・葱を加え、ごま油を加
にんじん		9.36 g	せん切り	えて仕上げる
エリンギ		5.32 g	せん切り	⑤配食する
塩		0.56 g		
こしょう		0.02 g		
★しょうゆ		2.41 g		
酒		0.48 g		
もやし		27.01 g		
★ワンタンの皮(乾)		7.72 g		
ねぎ		1.74 g	小口	
葉ねぎ		3.63 g	2cmカット	
ごま油		0.39 g		