

2026年 6月24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
【凍り豆腐のチンジャオロース丼】				①米を洗い浸漬後炊飯する
七分つき米		70.02 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.48 g		
にんじん		13.10 g	せん切り	
たけのこ(水煮ﾄﾙﾄ)		5.79 g	せん切り	②凍り豆腐は戻すしておく
エリンギ		5.32 g	せん切り	③ピーマンを油で炒める
にんにく		0.49 g	みじん切り	④肉に下味をつけ、炒める
しょうが		0.42 g	みじん切り	⑤にんじん、筍をにんにく、生姜と
もやし		42.44 g		炒め、エリンギ、もやし、凍り豆腐
凍り豆腐		0.00 g	戻しておく	を加え、炒める
凍り豆腐(戻し)★6		40.51 g		⑥調味料と④を加え、水溶きでんぷ
ガラスープ		5.79 g		んでとろみをつける
★しょうゆ		3.67 g		⑦③のピーマンを加える
米酢		0.19 g		※凍り豆腐は千切りで発注
三温糖		0.48 g		
塩		0.21 g		
こしょう		0.02 g		
★オイスターソース		0.48 g		
トウバンジャン		0.04 g		
米サラダ油		0.48 g		
豚肩せん切り		19.29 g		
★しょうゆ		0.96 g	下味	
酒		0.48 g	下味	
でんぷん		1.54 g	水溶き	
ピーマン		9.84 g	せん切り	
赤ピーマン		2.60 g	せん切り	
ごま油		0.39 g		
【うずら卵のスープ】				①がらスープをとる
米サラダ油		0.48 g		②白菜は芯と葉を切り分ける
鶏モモ荒挽き		3.86 g		③肉、生姜を炒める
しょうが		0.31 g	みじん切り	④にんじんを炒め、がらスープで
塩		0.56 g		煮る
こしょう		0.02 g		⑤ちくわ、白菜の芯を煮て調味する
酒		0.48 g		⑥白菜の葉、えのきたけ、うずら卵
にんじん		7.48 g	いちょう	、春雨を入れる
水		96.45 g	ガラスープ	⑦葉葱、ごま油を加える
冷凍ガラパック(チキン)		3.86 g	ガラスープ	
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	
★焼きちくわ		7.72 g	半月	
はくさい		18.13 g	ザク切り	
★しょうゆ		0.96 g		
えのきたけ		4.92 g	3cmカット	
★うずら卵(水煮)		25.08 g		
緑豆はるさめ(5cmカット)		3.86 g	戻しておく	

2026年 6月24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
葉ねぎ		3.63 g	2 cmカット	
ごま油		0.29 g		