

2026年 6月29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
【枝豆ご飯】				①米を研ぎ、浸漬する
米		64.95 g		②むき枝豆、計量した水・酒・塩を
酒		0.38 g		加え、炊飯する
水		0.00 g		
塩		0.35 g		
国産むきえだまめ		3.81 g	ポイル	
【めひかりの唐揚げ】				①めひかりに下味をつける
★めひかり	15.00	1.00 本	1・2年	②でんぷんをつけて揚げる
★めひかり	15.00	2.00 本	3年～	※1～2年1尾、3年～2尾
しょうが		0.23 g	おろす	
酒		0.76 g	下味	
★うすくちしょうゆ		1.52 g	下味	
でんぷん		3.81 g		
揚げ油（米）		3.00 g		
【はりはり漬け】				①切干大根は軽く洗った後、柔らか
三温糖		0.38 g		くなるまで、水で戻し、水気を切る
塩		0.25 g		②調味料、ねぎを煮立たせる。
★うすくちしょうゆ		0.86 g		③②に、①の切干大根を加え味を含
米酢		0.57 g		ませる。※歯ごたえを残すとよい
本みりん		0.29 g		④汁ごと配缶する。
ねぎ		0.86 g	みじん切り	
ごま油		0.29 g		
一味唐辛子		0.00 g		
切干しだいこん（いちょう		0.00 g	戻しておく	
切干しだいこん(戻し)★4		19.05 g		
【厚揚げと豚肉の味噌炒め】				①油を熱し、生姜、にんにく、豚コ
米サラダ油		0.57 g		マを炒め、酒を入れる
しょうが		0.26 g	おろす	②人参、玉葱、エリンギ、なすを入
にんにく		0.18 g	おろす	れ、炒める。水、しょうゆ、三温糖
豚肩コマ		13.33 g		、塩を入れ、野菜が少し軟らかくな
酒		0.48 g		るまで加熱する
にんじん		14.78 g	いちょう	③赤みそ、みりん、生揚げを入れ、
玉葱		50.13 g	横一スライス	再沸騰したら、ねぎ、ピーマンを入
エリンギ		5.26 g	いちょう	れる
なす		8.57 g	厚いちょう	④でんぷんでとろみをつける
水		17.14 g		
★しょうゆ		2.38 g		
三温糖		0.76 g		
塩		0.25 g		
赤みそ		2.67 g		
本みりん		0.76 g		
生揚げ		57.14 g	横二1cm幅	
ねぎ		3.43 g	小口	
ピーマン		4.86 g	1.5cm色紙	
でんぷん		1.33 g	水溶き	