

2026年 6月11日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【いわしご飯】				①米はといで浸漬後、水加減をして
七分つき米		68.53 g		炊く
水		0.00 g		②いわしは澱粉をまぶして油で
				揚げる
いわし(短冊)		46.00 g		③生姜と調味料でたれを作り
でんぷん		5.75 g		②のいわしにからめる(2回に分けて)
米粉		0.96 g		
揚げ油(米)		4.50 g		④炊き上がったごはん③のいわし
				と枝豆を混ぜ合わせて、配食する
しょうが		0.77 g	おろす	(いわしを崩さないよう、注意して
★しょうゆ		3.07 g	タレ	混ぜて配食する)
★穀物酢		0.14 g	タレ	
三温糖		2.30 g	タレ	
本みりん		1.44 g	タレ	
酒		0.38 g	タレ	
水		4.79 g	タレ	
国産むきえだまめ		3.83 g	ポイル	
【大根のカリカリ梅和え】				①小鍋で調味料をひと煮立ちさせる
★しろしょうゆ		0.29 g		②大根はさっと茹で、湯をきる
本みりん		0.48 g		③①を上からかけて炒めるように
塩		0.14 g		混ぜ、梅をふり、温度確認して、汁
乾燥カリカリ梅		0.38 g		ごと配缶する
だいこん		29.33 g	厚いちょう	
【五目汁】				
水		93.92 g	出し汁	①昆布と削り節でだしを取る
★だし(かつお・昆布)		1.92 g	出し汁	油揚げは油抜きをしておく
ごま油		0.48 g		②ごま油で、豚肉、ごぼうを炒める
豚肩せん切り		7.67 g		酒を振り、出汁をいれてあくをとる
酒		0.48 g		③人参、筍、油揚げ、白菜を順に入
ごぼう		6.04 g	笹切り	れて煮る
にんじん		11.16 g	せん切り	④調味料で味を調べ、葉ねぎを入れ
たけのこ(水煮1ℓ)		3.83 g	せん切り	仕上げる
油揚げ		8.63 g	細い短冊	
はくさい		30.63 g	短冊	
塩		0.55 g		
★しょうゆ		1.71 g		
葉ねぎ		3.60 g	2cmカット	