

2026年 6月15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
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		68.10 g		
水		0.00 g		
【いかとポテトのチリソース】				
★いか短冊		47.62 g		①いかに下味をつけてんぷんをつけ
酒		0.48 g	下味	揚げる
★しょうゆ		0.38 g	下味	②じゃがいもは素揚げ
しょうが		0.19 g	下味	(揚げ油 7缶使用)
でんぷん		8.57 g		③ごま油でにんにく、生姜、葱を
米粉		1.90 g		炒め調味料を入れ加熱しタレを作る
じゃがいも		30.00 g	1.5cm角	④チンゲン菜はさっと茹でる
揚げ油(米)		8.00 g		⑤③のタレに①②④を入れて絡める
ごま油		0.38 g	タレ	
にんにく		0.18 g	おろす	
しょうが		0.23 g	おろす	
ねぎ		3.43 g	荒みじん	
酒		0.48 g	タレ	
水		0.95 g	タレ	
三温糖		0.67 g	タレ	
★うすくちしょうゆ		0.86 g	タレ	
本みりん		0.57 g	タレ	
トマトケチャップ		6.29 g	タレ	
トウバンジャン		0.10 g	タレ	
チンゲンツァイ		8.10 g	1.5cmカット	
【もやしのナムル】				①野菜を茹で上げ、水気を切る
ごま油		0.38 g		②調味料を煮立て、①と混ぜ合わせ
★穀物酢		0.76 g		る
★うすくちしょうゆ		0.76 g		
塩		0.14 g		
三温糖		0.19 g		
にんじん		1.85 g	細線切り	
もやし		30.48 g	茹でる	
【冬瓜と春雨の卵スープ】				①香味野菜とトリガラでスープをと
米サラダ油		0.48 g		る。春雨は戻しておく
にんにく		0.13 g	おろす	②油を熱し、にんにくと鶏肉を炒め
鶏モモコマ		9.52 g		る
酒		0.48 g		③ガラスープを加える
冷凍ガラパック(チキン)		3.81 g	ガラスープ	④冬瓜、ハムを順に加える
水		104.76 g	ガラスープ	⑤春雨を加え、水溶きでんぷんを溶
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	き入れる
玉葱		14.32 g	横一スライス	⑥卵を流し入れ、ねぎ、ごま油を加
とうがん		13.33 g	拍子切り	え配缶
★ローズハムせん切り		3.81 g		
塩		0.76 g		
こしょう		0.02 g		
緑豆はるさめ(5cmカット)		1.90 g	戻しておく	
でんぷん		0.76 g	水溶き	
★たまご		20.24 g		
葉ねぎ		3.58 g	小口	
ごま油		0.38 g		