

2026年 6月18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
【麦ご飯】				①米と麦を洗い浸漬後炊く
米		57.68 g		
おおむぎ(押麦)		10.49 g		
【じゃこふりかけ】				
★ちりめんじゃこ		3.81 g	から炒り	①じゃこをからいりし胡麻、青海苔
★白いりごま		0.95 g	から炒り	を入れからいりし調味料を入れる
あおのり		0.19 g	から炒り	
★しょうゆ		1.33 g		
本みりん		0.48 g		
三温糖		0.67 g		
【卵焼きのあんかけ】				
米サラダ油		0.48 g		①油でひき肉、玉ねぎを炒め、葉葱
豚モモひき肉		7.63 g		、だし汁を加え調味する
酒		0.48 g		②油をひいた天板に卵と具を流し入
玉葱		14.34 g	荒みじん	れ、焼く
葉ねぎ		2.69 g	小口	③焼きあがったら天板から出し切る
だし汁(かつお)		2.86 g		④出汁をとり、調味料を加え
三温糖		1.24 g		澱粉でとろみをつけ、あんをつくる
★しょうゆ		1.72 g		⑤バットに並べた卵焼に④をかける
塩		0.15 g		
★冷凍液卵		50.53 g		
米サラダ油		0.57 g		
だし汁		11.44 g	出し汁	
三温糖		0.33 g	タレ	
本みりん		0.29 g	タレ	
★しょうゆ		0.95 g	タレ	
塩		0.05 g	タレ	
でんぷん		0.48 g	水溶き	
【もやしと水菜のおかかあえ】				①もやし、水菜を茹でる
★しろしょうゆ		1.05 g		②湯切りし、加熱した調味料をあわ
塩		0.05 g		せ、粉かつおを加え、加熱する
三温糖		0.14 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
もやし		30.51 g		
みずな		4.86 g	3cmカット	
【炒り鶏】				①ごぼう・肉・生姜を油で炒め酒を
米サラダ油		0.57 g		ふる
ごぼう		6.86 g	斜め切り	②人参・たけのこ・椎茸・こんにゃ
鶏モモ角切り		20.97 g		くを加え炒める
しょうが		0.46 g	みじん切り	③だしを加え、じゃがいもを入れる
酒		0.57 g		④味付けをする
にんじん		18.50 g	厚いちょう	⑤いんげんを入れ仕上げる
たけのこ(水煮1ℓ)		9.53 g	厚いちょう	※いんげんは茹でておく
干し椎茸(足切)		0.95 g	戻しておく	
黒こんにゃく		26.69 g	横2cm幅	
だし汁(かつお)		24.79 g		
じゃがいも		51.48 g	厚いちょう	
れんこん		6.10 g	厚いちょう	
三温糖		0.95 g		
塩		0.19 g		
★しょうゆ		3.72 g		
本みりん		0.76 g		
さやいんげん		3.70 g	2cmカット	