

2026年 6月19日 金曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【菜飯】				①米と麦を洗い、浸漬したあと炊く
米		68.17 g		②炊き上がったご飯の上に、菜飯の
水		0.00 g		素を乗せて蒸らす
菜めし		0.95 g		③温度を確認後、混ぜ合わせて配缶
				する
【厚揚げの甘辛煮】				①生揚げは熱湯をかけ油きりする
だし汁		38.14 g		②だし、調味料、生揚げを釜に入れ
三温糖		2.48 g		て落としフタをして弱火で煮る
酒		0.48 g		※火をつけたり消したりして煮含め
★しょうゆ		4.48 g		る
本みりん		0.48 g		※1～4年1/4丁 5年～1/3丁
				大きさに別に2釜で煮る
生揚げ	300.00	0.25 個	1～4年	※残った煮汁は澱粉でとろみをつけ
生揚げ	300.00	0.34 個	5年～	て、配缶後にかける
でんぷん		0.57 g		
【タコときゅうりのピリ辛炒め】				①野菜はさっと茹でる
ごま油		0.29 g		②ごま油でタコと生姜を炒め、野菜
★たこスライス		9.53 g		と調味料を入れ炒める
新しょうが		0.21 g	細線切り	
だいこん		10.30 g	いちょう	
きゅうり		11.21 g	小口	
三温糖		0.29 g		
塩		0.15 g		
一味唐辛子		0.00 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
米酢		0.29 g		
【塩豚汁】				①だしをとる
米サラダ油		0.57 g		②油を熱し、ごぼうから順に材料を
ごぼう		3.43 g	小口	入れ、こんにやくまで炒め、だし汁
豚肩コマ		11.44 g		を加えじゃがいもを順に入れる
酒		0.57 g		③調味料を加えて、油揚げとねぎを
にんじん		9.25 g	いちょう	入れ仕上げる
黒こんにやく		9.53 g	1.5cm色紙	
水		85.80 g	出し汁	
★だし（かつお・昆布）		1.91 g	出し汁	
玉葱		23.30 g	横一スライス	
じゃがいも		27.46 g	1.5cm角	
塩		0.55 g		
こしょう		0.02 g		
★しろしょうゆ		2.38 g		
油揚げ		6.67 g	横一1cm幅	
葉ねぎ		3.58 g	小口	