

2026年 6月22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
【夏野菜のカレーライス】				①米を洗い浸漬後炊飯する
米		71.24 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.76 g		
豚肩コマ		26.67 g		②米粉と油を炒めカレー粉を加えて
しょうが		0.30 g	おろす	カレールウをつくる
にんにく		0.30 g	おろす	③鶏ガラとセロリからガラスープ
カレー粉		0.34 g		をとる
塩		0.76 g		④カレールウをりんご、ケチャップ
こしょう		0.01 g		、ソースとミキサーにかける
オールスパイス(粉)		0.01 g		(回らない場合は冷めたガラスープ
赤ワイン		0.95 g		を加えて)
玉葱		71.62 g	角切り	⑤豚肉と玉葱、人参を炒める
にんじん		14.78 g	いちょう	にんにく、生姜、カレー粉、塩、
トマト		9.24 g	湯むき	こしょう、赤ワインを順次加える
水		28.57 g	ガラスープ	(カレー粉 高200g 低160g)
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	⑥ガラスープを加え煮る
冷凍ガラパック(チキン)		0.95 g	ガラスープ	⑦じゃが芋を入れて煮る
じゃがいも		20.57 g	角切り	⑧じゃが芋がおおよそ煮えたら④を
なす		6.86 g	厚いちょう	加えてよく煮込む
トマトケチャップ		5.71 g		⑨仕上げに醤油・ガラムマサラを加
中濃ソース		3.90 g		える
ウスターソース		4.10 g		
米粉		3.81 g	ルウ	
米サラダ油		2.67 g	ルウ	
カレー粉		0.34 g	ルウ	
★しょうゆ		0.34 g		
★りんご		2.43 g	ミキサー	
ガラムマサラ		0.01 g		
【キャベツのサラダ】				①野菜を茹でる
とうもろこし(加味冷凍)		4.76 g		②湯をきり、流水で冷やす
にんじん		2.77 g	細線切り	
キャベツ		40.48 g	細い短冊	
きゅうり		3.73 g	笹切り	
【チキンドレッシング】				
玉葱		2.69 g	おろす	①フレークは水分ごと使う
★うすくちしょうゆ		2.10 g		②調味料を合わせて加熱し、①の鶏
ごま油		0.48 g		肉も加えて加熱し、配食する。
にんにく		0.09 g	おろす	
★穀物酢		2.19 g		
三温糖		1.24 g		
塩		0.05 g		
水		0.95 g		
★ソフトチキン水煮		7.62 g		