

2026年 6月23日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【シシジュシー】</b>				①米はとぎ、浸漬して炊く
七分つき米		62.20 g		②油で豚肉、しょうがを炒め
水		0.00 g		にんじん、昆布、調味料を加え煮る
				③炊きあがったご飯に具をのせ、混ぜ、配食する
米サラダ油		0.48 g		
豚肩せん切り		9.58 g		
しょうが		1.38 g	みじん切り	
にんじん		5.58 g	せん切り	
刻み昆布		0.00 g	戻しておく	
刻み昆布もどし★3		2.88 g	2cmカット	
酒		0.48 g		
本みりん		0.96 g		
三温糖		0.58 g		
塩		0.15 g		
★しょうゆ		1.63 g		
<b>【魚の香味揚げ】</b>				
しいら 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①魚に下味をつける
しいら 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②米粉と澱粉をまぜたものをつけて
しいら 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	揚げる
酒		0.48 g	下味	
★しょうゆ		1.53 g	下味	
ごま油		0.19 g		
しょうが		0.34 g	下味	
でんぷん		6.71 g		
米粉		0.96 g		
揚げ油（米）		5.00 g		
<b>【人参しりしり】</b>				①ごま油をしいて釜を熱し、ツナを油ごと入れてほぐすように炒め、蒸しておいた人参を加えて炒め、酒、塩、こしょうをふる
ごま油		0.29 g		
★ツナレトルト		4.79 g		
にんじん		20.45 g	細線切り	
酒		0.38 g		②白醤油を加え、錦糸卵を入れて炒める。温度・味を確認し仕上げる
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		※卵は湯せん後にほぐしておく
★しろしょうゆ		0.29 g		
★錦糸玉子		7.67 g	湯せん	
<b>【もずくの味噌汁】</b>				
水		90.09 g	出し汁	①昆布とけずり節でだしをとる
★だし（かつお・昆布）		1.92 g	出し汁	②鶏肉、大根を入れて煮る
鶏モモ荒挽き		4.79 g		③熱湯をかけ油を落とした生揚げを
だいこん		15.53 g	いちょう	入れる
生揚げ		19.17 g	横二1cm幅	④えのきたけ、もずく、味噌を入れ
えのきたけ		4.89 g	2cmカット	、白菜、葱を加えて仕上げる
沖縄もずく（塩蔵、塩抜き）		7.67 g	3cmカット	
白みそ		3.45 g	溶かす	
赤みそ		3.45 g	溶かす	
はくさい		18.02 g	短冊	
ねぎ		3.45 g	小口	
葉ねぎ		1.80 g	小口	