

2026年 6月25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
【ペンのミートソース】				①油を熱して豚肉、にんにく、しょうがを炒め、赤ワインをふる
米サラダ油		0.57 g		②野菜を加えてさらに炒める
豚肩ひき肉		21.00 g		③ピューレ、ケチャップ、調味料を加える
にんにく		0.52 g	みじん切り	④ピーマンを茹でる
しょうが		0.30 g	みじん切り	⑤ペンを茹でる
塩		0.46 g		⑥④⑤を加え、混ぜ合わせる
こしょう		0.02 g		
赤ワイン		1.05 g		
にんじん		14.81 g	みじん切り	
玉葱		69.98 g	みじん切り	
エリンギ		10.54 g	みじん切り	
セロリー		1.86 g	みじん切り	
ダイストマト缶詰		12.17 g		
トマトピューレ		2.86 g		
トマトケチャップ		11.45 g		
中濃ソース		2.48 g		
ウスターソース		1.53 g		
★しょうゆ		0.29 g		
三温糖		0.19 g		
米粉		0.95 g		
ピーマン		4.87 g	みじん切り	
★ペンネ		35.31 g	ボイル	
【海藻サラダ】				①野菜と海藻サラダをボイルする
もやし		22.91 g		②水冷し、水分をきり、配食する
にんじん		5.55 g	せん切り	
キャベツ		14.60 g	短冊	
きゅうり		7.48 g	笹切り	
海藻サラダ(ドライ)		0.00 g	戻しておく	
海藻サラダドライ戻し★10		5.73 g		
【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の鶏肉も加えて加熱し、配食する
ごま油		0.48 g		
にんにく		0.09 g	おろす	
★穀物酢		2.20 g		
三温糖		1.24 g		
塩		0.05 g		
水		0.95 g		
★ソフトチキン水煮		7.64 g		
【レモン蒸しパン】				①人参は切ってボイルし、レモン汁とミキサーにかける
米粉		28.63 g		②米粉・BPをザルでふるう
ベーキングパウダー		1.43 g		③砂糖、豆乳、油を混ぜておき、①
上白糖		11.45 g		②を入れダマにならないように混ぜる ※豆乳で固さ調節をする
豆乳(無調整)		28.63 g		④湯につけ、ふやかしておいた干し
米サラダ油		2.86 g	溶かす	ぶどうも加え、混ぜる
にんじん		7.41 g	いちょう	⑤カップに入れ、蒸す
冷凍瀬戸内レモン		2.86 g		(120℃ 100% 20分)
干しぶどう		4.77 g		
ドリームウェア(60)	1.00	1.00 枚	1・2年	
ドリームウェア(90)	1.00	1.00 枚	3年～	