

2026年 7月 1日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		67.74 g		
水		0.00 g		
【親子蒸し】				
米サラダ油		0.60 g		①鶏肉を炒め、酒をふる
鶏モモコマ		19.15 g		②玉葱、人参、椎茸も炒め合わせ
酒		0.72 g		調味する
にんじん		9.29 g	せん切り	③竹輪を加える
干し椎茸(スライス)		0.00 g	戻しておく	④具をドリームウェアに入れ、液卵
椎茸もどし★5		2.99 g	せん切り	をそそぎ入れ、蒸し器に並べて蒸す
玉葱		31.50 g	せん切り	
だし汁		11.37 g		
三温糖		1.62 g		
★しょうゆ		5.15 g		
本みりん		0.84 g		
塩		0.25 g		
★白ちくわ		9.58 g	横一スライス	
★冷凍液卵		51.47 g		
ドリームウェア (150)	1.00	1.00 枚	1～4年	
ドリームウェア (200)	1.00	1.00 枚	5年～	
【もずくの味噌汁】				
水		90.96 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)		2.39 g	出し汁	②豚肉、大根を入れて煮る
豚肩コマ		4.79 g		③熱湯をかけ油を落とした生揚げを
だいこん		15.08 g	いちょう	入れる
生揚げ		16.76 g	横二1cm幅	④えのきたけ、もずく、味噌を入れ
えのきたけ		5.09 g	2cmカット	、白菜、葱を加えて仕上げる
もずく(塩蔵、塩抜き)		9.58 g	3cmカット	
白みそ		3.35 g	溶かす	
赤みそ		3.35 g	溶かす	
はくさい		18.00 g	短冊	
ねぎ		3.23 g	小口	
葉ねぎ		2.25 g	小口	