

2026年 7月 3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
<b>【メープルバタートースト】</b>				
★胚芽食パン40g	59.00	1.00 枚	1・2年	①バターを湯煎にかけ、メープルシロップと砂糖を加えてクリーム状に混ぜ合わせる
★胚芽食パン50g	74.00	1.00 枚	3・4年	
★胚芽食パン60g	89.00	1.00 枚	5年～	②①をパンに塗り、焼き上げる (220℃ 80% 4～5分)
★バター		5.36 g	湯せん	
三温糖		3.45 g		
★コンデンスミルク		4.76 g		
メープルシロップ		1.43 g	湯せん	
<b>【鮭のチャウダー】</b>				
米サラダ油		0.60 g		①香味野菜を入れ、ガラスープを作る
鶏モモコマ		9.52 g		②バターで米粉を炒め、ルウを作る
玉葱		40.29 g	横二1cm幅	チーズと牛乳を加え、ミキサーにかける
にんじん		11.55 g	1cm角	③鮭は白ワインを振って蒸しておく
塩		0.55 g		④鶏肉を炒め、玉葱をよく炒める
こしょう		0.02 g		⑤人参を加え、塩こしょうをしスープを入れる。じゃが芋を加え、芋に
ベーリーフ粉		0.01 g		
水		38.10 g	ガラスープ	火が通ったら、溶け易い状態にした
冷凍ガラパック (チキン)		2.38 g	ガラスープ	ルウを入れて煮込む
セロリー(ガラ)		0.54 g	ガラスープ	⑥③の鮭を加えて配食する
じゃがいも		32.15 g	横二1cm幅	
米粉		3.81 g	ルウ	
★バター		2.68 g	ルウ	
★牛乳		35.72 g		
★ダイスチーズ		3.57 g	ミキサー	
★さけ(生)角切り		28.57 g	ポイル	
白ワイン		0.48 g		
<b>【野菜サラダ】</b>				
もやし		23.81 g		①冷凍コーンから順に沸騰した湯で野菜をポイルする
とうもろこし(加氷冷凍)		5.95 g		②水冷し、水気を切って配食する
キャベツ		18.22 g	細い短冊	
きゅうり		7.00 g	笹切り	
<b>【玉葱ドレッシング】</b>				
玉葱		6.72 g	ミキサー	①玉葱はミキサーでおろす
★しろしょうゆ		2.38 g		②①と残りの調味料を全て加え
★穀物酢		1.90 g		煮立て、調味し配食
三温糖		1.19 g		
塩		0.15 g		
こしょう		0.02 g		
米サラダ油		0.95 g		