

2026年 7月 6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
【お好み丼】				①米を洗い浸漬後炊飯する
七分つき米		71.01 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.47 g		
にんじん		14.73 g	短冊	②豚肉は、酒、しょうゆで下味をつけ
塩		0.25 g		ておく。豚肉を炒め取り出す
こしょう		0.02 g		③にんじん、キャベツを炒め豚肉を
キャベツ		64.56 g	ザク切り	もどし調味する
三温糖		1.14 g		④紅生姜、粉かつお、あおのり、葱
豚バラ コマ		3.80 g		を加えてしあげる
豚肩コマ		36.08 g		
水		3.80 g		
酒		0.57 g	下味	
★しょうゆ		1.61 g	下味	
中濃ソース		7.12 g		
ウスターソース		0.76 g		
トマトケチャップ		2.85 g		
三温糖		0.76 g		
紅生姜（千切り生姜）		1.90 g		
粉かつお		0.38 g		
あおのり		0.08 g		
ねぎ		6.84 g	小口	
葉ねぎ		3.57 g	1cmカット	
【ポテトのかりかりサラダ】				①じゃが芋は油で揚げ、塩をふる
じゃがいも		42.72 g	せん切り	（水分をしっかり飛ばす）
食塩		0.05 g	から炒り	※芋は別出し
揚げ油（米）		4.00 g		②もやしは水から茹で、沸騰してき
もやし		30.38 g		たらコーン・にんじん・きゅうりを
とうもろこし（加祿冷凍）		3.80 g		加える
にんじん		2.76 g	細線切り	③ボイルした後、水冷しよく水気を
きゅうり		7.44 g	笹切り	切って配食する
【レモンドレッシング】				
玉葱		2.68 g	ミキサー	①玉葱と調味料は合わせてミキサー
三温糖		1.33 g		にかける
塩		0.05 g		②①を熱して調味し配缶
こしょう		0.01 g		
★しろしょうゆ		3.13 g		
米サラダ油		0.95 g		
りんご酢		0.95 g		
冷凍瀬戸内レモン		0.95 g		