

2026年 7月 7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
【もろこしご飯】				①米を研ぎ、浸漬する
米		63.06 g		②計量した水・酒・塩・コーンを加
酒		0.57 g		え、炊飯する
水		0.00 g		※生の場合、かつらむきし、芯も炊
塩		0.35 g		き込むとよりおいしい
とうもろこし(加札冷凍)		9.55 g		
【魚のごまだれ焼き】				
たちうお 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①魚を焼き配缶
たちうお 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②ごま油でんにく、生姜、ねぎ、
たちうお 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	をさっと炒め、調味料を加え煮る
米サラダ油		0.48 g		③でんぷんでとろみをつける
				最後にねりごまを加える
ごま油		0.38 g	タレ	④①にかける
にんにく		0.22 g	みじん切り	
しょうが		0.19 g	みじん切り	
ねぎ		1.72 g	みじん切り	
酒		0.57 g	タレ	
三温糖		1.15 g	タレ	
★しょうゆ		2.39 g	タレ	
本みりん		0.38 g	タレ	
水		3.82 g	タレ	
でんぷん		0.19 g	水溶き	
★白ねりごま		1.91 g	タレ	
【れんこんとかんぴょうの炒め物】				
ごま油		0.38 g		①れんこん、にんじん、じゃがいも、
れんこん		3.06 g	いちょう	かんぴょう、さつま揚げを炒め
にんじん		3.71 g	せん切り	水を加え蒸し焼きし、火が通ったら、
じゃがいも		8.60 g	せん切り	調味する
かんぴょう		0.00 g	戻しておく	※水の量は加減する
かんぴょう戻し★7		6.69 g	3cmカット	※野菜を蒸しておいてもよい
★さつま揚げ		5.73 g	細い短冊	
水		1.91 g		
本みりん		0.29 g		
三温糖		0.96 g		
★しょうゆ		1.72 g		
一味唐辛子		0.00 g		
【七夕汁】				①出汁を取り、出汁の中に人参、え
水		114.65 g	出し汁	のき茸、かまぼこを順に入れて煮る
★だし(かつお・昆布)		1.91 g	出し汁	②調味料を加えて調味し、豆腐、葱
にんじん		9.27 g	せん切り	を加えた後、冷凍そうめん、オクラ
えのきたけ		6.50 g	2cmカット	を入れて仕上げる
★ちらしかまぼこ(黄色星)		6.69 g	細い短冊	※オクラは3ミリ位の厚さに切り、
酒		0.48 g		湯通ししておく。
塩		0.65 g		
★しょうゆ		0.96 g		
木綿豆腐		19.11 g	細い短冊	
ねぎ		3.44 g	斜めせん切	
★そうめん(冷凍)		8.79 g	茹でる	
オクラ		2.84 g	輪切り	