

2026年 7月13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
【ツナ入りペペロンチーノ】				①ベーコンを乾煎りし、オリーブ油
オリーブ油		1.69 g		とにんにくを加え香りを出す
★ベーコン短冊切り		6.77 g		②玉ねぎを加え、よく炒める
にんにく		1.04 g	みじん切り	③エリンギを加え調味する
玉葱		44.54 g	横一スライス	(一味 低3g 高6g)
エリンギ		4.15 g	せん切り	④赤ピーマン、パセリを加える
塩		0.65 g		⑤スパゲティを茹で、引き上げて、
こしょう		0.01 g		具に加え混ぜる
★しろしょうゆ		3.16 g		
一味唐辛子		0.01 g		
がらスープチキン		3.38 g		
★ツナフレーク		16.92 g		
赤ピーマン		7.11 g	0.5cm角	
パセリ		0.51 g	みじん切り	
★スパゲッティ		42.87 g		
【カルツォーネ】				①ハムを炒め玉葱を加え、
★ぎょうざの皮13cm	18.00	1.00 枚		調味料、ピーマンを加え水溶き
米サラダ油		0.45 g		コーンスターチを入れる
★ローズハム色紙切り		9.03 g		②ダイスチーズを加えぎょうざの皮
玉葱		20.15 g	横一スライス	で、のりをつけて包む
トマトケチャップ		6.77 g		③油で揚げる
中濃ソース		0.79 g		
こしょう		0.01 g		
ピーマン		2.88 g	横一スライス	
コーンスターチ		0.68 g	水溶き	
★ダイスチーズ		6.77 g		
★小麦粉		1.13 g	水溶き	
揚げ油（米）		7.00 g		
【こんにゃくサラダ】				①野菜とこんにゃくをボイルし流水
とうもろこし(加祢冷凍)		6.77 g	せん切り	で冷やし、水けをきる
サラダ用こんにゃく		9.03 g		
もやし		13.54 g		
キャベツ		15.34 g	細い短冊	
きゅうり		8.85 g	笹切り	
【じゃこドレッシング】				①じゃこは炒りしておく
★ちりめんじゃこ		3.38 g	から炒り	②調味料を合わせてひと煮立ちさせ
水		3.95 g		①を加えて煮る
★穀物酢		2.60 g		③冷やして配缶する
三温糖		1.24 g		
★しろしょうゆ		2.37 g		
塩		0.05 g		
米サラダ油		0.90 g		