

2026年 7月15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
【クリームチーズトースト】				①クリームチーズを湯せんにかけ
★食パン40 g	56.00	1.00 枚	1・2年	ペーストをつくり、食パンにぬる
★食パン50 g	70.00	1.00 枚	3・4年	②きつね色に焼き、配缶する
★食パン60 g	83.00	1.00 枚	5年～	(コンビ 230℃ 80% 4～5分)
★クリームチーズ		7.71 g	湯せん	
上白糖		4.14 g		
メイプルシロップ		0.58 g		
★生クリーム		2.89 g		
冷凍瀬戸内レモン		0.48 g		
【チキンビーンズ】				
米サラダ油		0.58 g		①大豆を煮る
★ベーコン短冊切り		3.85 g		②ベーコンを炒め、肉、玉ねぎ
鶏モモコマ		17.34 g		人参を炒め煮る
セロリー		0.87 g	スライス	③エリンギ、じゃがいも、大豆を加
玉葱		32.60 g	1 cm角	え煮る
にんじん		13.08 g	1 cm角	④調味し煮込む
赤ワイン		0.48 g		
塩		0.35 g		
こしょう		0.02 g		
ベーリーフ粉		0.01 g		
水		19.27 g		
エリンギ		3.55 g	小いちょう	
じゃがいも		36.42 g	1.5cm角	
大豆(国産、乾)		0.00 g	茹でる	
もどし大豆★2.5		48.17 g		
ダイストマト缶詰		17.20 g		
トマトケチャップ		5.78 g		
三温糖		0.48 g		
中濃ソース		2.31 g		
【コールスローサラダ】				①沸騰した湯で野菜をボイルする
とうもろこし(加氷冷凍)		9.63 g		②水冷、水切り後、配食する
にんじん		4.67 g	細線切り	
キャベツ		40.95 g	細い短冊	
【ドレッシング】				
水		2.89 g		①ドレッシングは加熱して、クラス
三温糖		1.35 g		ごとに配食する
塩		0.46 g		
こしょう		0.01 g		
米サラダ油		1.35 g		
ノンエッグマヨネーズ		0.96 g		
★穀物酢		2.31 g		