

2026年 7月16日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ビビンバ】				
米		72.74 g		①米を洗い浸漬後、炊飯する
水		0.00 g		
				②油を熱し豚挽肉を良くほぐしながら
米サラダ油		0.48 g		ら生姜・にんにく・人参を加えて炒
豚肩ひき肉		23.00 g		め、調味して煮切り、キムチ、ニラ
しょうが		0.42 g	おろす	を加える
にんにく		0.31 g	おろす	③炊き上がったご飯に②をのせ
にんじん		9.30 g	せん切り	蒸らしてからよく混ぜて配食する
白菜キムチ漬け		9.58 g		
本みりん		0.48 g		
三温糖		1.34 g		
★しょうゆ		2.40 g		
★穀物酢		0.19 g		
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		
にら		3.64 g	2 cmカット	
ごま油		0.48 g		
【豆腐の中華炒め】				
米サラダ油		0.48 g		①油を熱し、生姜、にんにく、豚コ
しょうが		0.23 g	おろす	マを炒め、酒を入れる
にんにく		0.22 g	おろす	③塩、こしょうを入れ、人参、エリ
豚肩コマ		11.50 g		ンギを入れ炒める
酒		0.58 g		④三温糖、しょうゆ、白菜、豆腐を
塩		0.25 g		入れ、再沸騰したら、イカ、チンゲ
こしょう		0.02 g		ン菜、ねぎを入れる
にんじん		14.87 g	いちよう	⑤でんぷんでとろみをつけ、最後に
エリンギ		5.29 g	いちよう	ごま油を入れる
水		7.67 g		
はくさい		36.04 g	ザク切り	
三温糖		0.96 g		
★しょうゆ		3.74 g		
押し豆腐		74.76 g	2 cm角	
★いか短冊		19.17 g	ボイル	
チンゲンツアイ		8.15 g	2 cmカット	
ねぎ		3.45 g	小口	
でんぷん		1.92 g	水溶き	
ごま油		0.38 g		