

2026年 8月27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
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		68.53 g		
水		0.00 g		
【アジフライ】				①小麦粉、塩、水を混ぜ衣をつくる
あじ 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②衣とパン粉をつけて揚げる
あじ 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
あじ 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
★小麦粉		7.38 g		
塩		0.05 g		
水		0.00 g		
★ソフトパン粉		8.63 g		
揚げ油（米）		6.00 g		
【フライ用ソース】				
トマトケチャップ		2.88 g	タレ	①タレの材料を合わせて加熱する
中濃ソース		6.71 g	タレ	②フライをバットに並べかける
ウスターソース		0.77 g	タレ	
三温糖		0.48 g	タレ	
赤ワイン		0.38 g	タレ	
水		1.44 g	タレ	
【小松菜のおかかあえ】				①もやしを水から茹で、にんじん、小松菜を加え茹でる
もやし		23.00 g		
にんじん		3.72 g	せん切り	②温度を確認し火を止め、湯を切り、醤油と粉かつおを加え混ぜる
こまつな		9.78 g	3 cmカット	
★しょうゆ		1.53 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
【冬瓜の味噌汁】				①だしをとる
米サラダ油		0.48 g		②油を熱し、ごぼう、鶏肉、
ごぼう		3.45 g	小口	こんにゃくを炒め、だし汁を加え
鶏モモコマ		7.67 g		人参、冬瓜、生揚げを入れて煮る
黒こんにゃく		9.58 g	横二スライス	③だしでといた味噌、葱を入れて仕
水		90.09 g	出し汁	上げる
★だし（かつお・昆布）		1.92 g	出し汁	
にんじん		9.30 g	いちよう	
とうがん		13.42 g	厚いちよう	
生揚げ		24.92 g	横二1cm幅	
白みそ		3.55 g		
赤みそ		3.45 g		
ねぎ		3.45 g	小口	