

2026年 8月28日 金曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【キムタクチャーハン】				
米		62.07 g		①米をとき浸漬し、キムチの汁と
がらスープチキン		2.87 g		がらスープを加えて炊く
水		0.00 g		②肉を炒め、人参を加え炒める
				キムチ、たくあん、ねぎを加え
米サラダ油		0.57 g		炒め、調味する
にんにく		0.18 g	みじん切り	③ごはんを具をのせ、蒸らす
しょうが		0.15 g	みじん切り	④よく混ぜて配缶
豚肩コマ		9.56 g		
酒		0.57 g		
にんじん		5.57 g	細い短冊	
はくさい(キムチ漬け)		7.65 g		
★国産つぼ漬け		6.69 g		
ねぎ		3.44 g	荒みじん	
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		
★しょうゆ		1.72 g		
【厚揚げの中華炒め】				
米サラダ油		0.48 g		①油を熱し、にんにく、生姜、豚肉
にんにく		0.31 g	みじん切り	を炒める。
しょうが		0.46 g	みじん切り	②エリンギ、人参を加えて炒め、ス
豚モモひき肉		13.39 g		ープを加えて煮て、調味する。
エリンギ		5.28 g	せん切り	④白菜を加え混ぜ、さらに生揚げを
にんじん		11.13 g	中華切り	加えそっと混ぜ、煮る。
たけのこ(水煮ﾄﾙﾄ)		3.83 g	短冊	⑤ねぎ、でんぷん、ポイルしたうず
こしょう		0.02 g		ら卵、ごま油を加え仕上げる
塩		0.25 g		
酒		0.57 g		
三温糖		0.77 g		
★しょうゆ		3.06 g		
がらスープチキン		2.87 g		
水		9.56 g		
はくさい		34.16 g	ザク切り	
生揚げ		66.95 g	横二1cm幅	
ねぎ		3.44 g	小口	
でんぷん		1.53 g	水溶き	
★うずら卵(水煮)		21.04 g	ポイル	
ごま油		0.29 g		
【野菜ナムル】				
もやし		22.95 g		①もやしを水から茹で、人参、小松
にんじん		4.64 g	せん切り	菜も加えて茹でる
こまつな		6.50 g	3cmカット	②ごま油でにんにくを炒め、①の野
				菜と調味料を入れて混ぜ、ひと煮立
				ちさせ、配缶する
ごま油		0.29 g		
にんにく		0.13 g	おろす	
塩		0.25 g		
こしょう		0.01 g		