

2026年 7月 9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
<b>【じゃこ入りわかめご飯】</b>				①米を研ぎ、浸漬後に炊飯する
米		65.93 g		②米が炊けたら、わかめ御飯の素と
水		0.00 g		じゃこ、ごまをのせて蒸らし、よく
わかめご飯の素		0.00 g		混ぜ合わせて配食する
わかめご飯の素★10		11.42 g		
★ちりめんじゃこ		3.81 g	から炒り	
★白いりごま		1.90 g	から炒り	
<b>【魚のネギ味噌焼き】</b>				①たれの材料をよく混ぜ合わせる
さわら 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②①のたれに魚を漬ける
さわら 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	③天板に魚を並べ、味噌ダレをのせ
さわら 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	て、焦げないように焼く
しょうが		0.38 g	おろす	
ねぎ		5.99 g	荒みじん	
三温糖		2.00 g	下味	
酒		0.48 g	下味	
本みりん		0.95 g	下味	
赤みそ		3.42 g	下味	
米サラダ油		0.48 g		
<b>【きゅうりの和風漬け】</b>				①きゅうり、大根はボイルする
きゅうり		9.32 g	輪切り	②調味料を煮立て野菜を入れ
だいこん		20.55 g	厚いちょう	粉かつおを加えひと煮たちする
★しろしょうゆ		1.05 g		
塩		0.15 g		
粉かつお		0.19 g	から炒り	
<b>【塩肉じゃが】</b>				
米サラダ油		0.48 g		①豚肉と塩麴を混ぜ漬け込む
豚肩コマ		9.51 g		②①の豚肉を炒める
塩麴		2.85 g		③玉葱・人参・しらたきを加えて炒
酒		0.57 g		める
玉葱		62.60 g	横1cm幅	④水を加え、じゃが芋を入れて煮る
にんじん		11.07 g	厚いちょう	⑤生揚げを加える
しらたき 5cm		13.32 g	下茹で	⑥調味して、煮込む
水		15.22 g		⑥葉ねぎを加えて、仕上げる
じゃがいも		59.94 g	2cm角	
三温糖		0.76 g		
塩		0.55 g		
本みりん		0.57 g		
生揚げ		22.83 g	横二1.5cm	
葉ねぎ		3.58 g	2cmカット	