

2026年 7月10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
<b>【野沢菜チャーハン】</b>				①米をとき浸漬した後、ガラスープ
米		64.95 g		を加えて炊く
水		0.00 g		②油を熱し、生姜・にんにくを弱火
がらスープチキン		2.86 g		で炒めて豚肉を加える
米サラダ油		0.57 g		③調味しながら、人参・長葱・野沢
しょうが		0.38 g	おろす	菜を加えてさらに炒める
にんにく		0.31 g	おろす	④香りづけに醤油を加えて、炊きあ
豚モモ粗挽肉		9.52 g		がったご飯にのせて蒸らす
こしょう		0.03 g		⑤配食する
酒		0.48 g		
塩		0.25 g		
ねぎ		5.14 g	荒みじん	
にんじん		9.24 g	荒みじん	
★冷凍野沢菜漬け		11.43 g	1cmカット	
★しょうゆ		2.38 g		
<b>【シーホー豆腐】</b>				①油を熱し、にんにく・生姜・豚肉
米サラダ油		0.48 g		を炒めて酒を振る
にんにく		0.22 g	おろす	②野菜を順に加えながら炒め、水を
しょうが		0.53 g	おろす	加えて煮る
豚肩コマ		9.52 g		※トマトは湯むきし、1.5cm角切
たけのこ(水煮ﾄﾙﾄ)		3.81 g	短冊	りにする
にんじん		12.93 g	中華切り	③調味する(酢は1/3程度、残して
エリンギ		3.50 g	せん切り	おく)
トマト		12.93 g	湯むき	④豆腐、うずら卵は別釜でポイルし
ねぎ		5.14 g	小口	て、③に加え、ピーマン、残りの酢
水		19.05 g		を加え水溶き澱粉でとろみをつける
がらスープチキン		2.86 g		⑤胡麻油を加えて仕上げる
三温糖		0.76 g		
★うすくちしょうゆ		3.43 g		
酒		0.57 g		
塩		0.34 g		
でんぷん		1.90 g	水溶き	
水		3.81 g		
木綿豆腐		76.19 g	1.5cm角	
米酢		0.76 g		
★うずら卵(水煮)		23.81 g	ポイル	
ピーマン		4.85 g	1.5cm角	
ごま油		0.57 g		
<b>【きびなごサラダ】</b>				①きびなごはでんぷんをつけて揚げ
玉葱		5.37 g	横一スライス	る(別出し)
にんじん		5.54 g	細線切り	※1~2年2本、3年~3本
キャベツ		29.14 g	せん切り	
わかめ戻し★10		1.90 g		②野菜をポイルして水冷し、水気を
きゅうり		7.47 g	笹切り	よく切って配食
揚げ油(米)		3.00 g		③水分が切れたら、配食する
★きびなご	8.00	2.00 本	1・2年	
★きびなご	8.00	3.00 本	5年~	
でんぷん		1.90 g		
<b>【中華ドレッシング】</b>				
水		1.90 g		①すべて混ぜ合わせ加熱する
★うすくちしょうゆ		1.52 g		
★しろしょうゆ		1.71 g		
三温糖		1.14 g		
塩		0.05 g		
米サラダ油		0.76 g		
ごま油		0.57 g		
★穀物酢		2.19 g		