

2026年 7月14日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【鶏飯】				①米をとぎ、浸水し炊く
水		0.00 g		②油で鶏肉と生姜を炒め、酒を加え
七分つき米		65.23 g		椎茸を入れ調味し、もやしを加え
				さらに炒める
米サラダ油		0.38 g		③炊きあがったご飯の上に②とごま
鶏モモコマ		15.30 g		を乗せて蒸らす
しょうが		0.23 g	おろす	
酒		0.38 g		
干し椎茸(スライス)		0.00 g	戻しておく	
椎茸もどし★5		2.39 g	せん切り	
塩		0.35 g		【スープをつくる】
三温糖		0.48 g		①ガラと水でスープを作り、調味し
★うすくちしょうゆ		0.86 g		錦糸卵、葱を加える
本みりん		0.48 g		※ご飯とスープは別だし
もやし		15.30 g	下茹で	
★白いりごま		1.91 g	から炒り	
水		153.02 g	ガラスープ	
冷凍ガラ(チキン)		3.83 g	ガラスープ	
塩		0.86 g	ガラスープ	
★しょうゆ		0.96 g		
★錦糸玉子		9.56 g	湯せん	
葉ねぎ		2.70 g	小口	
【魚の塩焼き】				①魚は下味をつけておく
★さば 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②鉄板に魚を並べ焼く
★さば 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
★さば 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
酒		0.57 g	下味	
塩		0.25 g	下味	
米サラダ油		0.48 g		
【野菜はるさめ】				
米サラダ油		0.48 g		①春雨は戻しておく
豚肩せん切り		9.56 g		ピーマンは下ゆでし水冷しておく
しょうが		0.11 g	みじん切り	②釜に油をしき豚肉・生姜を炒める
にんじん		7.42 g	せん切り	③野菜を順に入れて炒め、調味する
玉葱		14.38 g	横一スライス	④ピーマン・春雨を加える
酒		0.38 g		⑤ごま油を入れて仕上げる
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		
三温糖		0.38 g		
★しょうゆ		0.96 g		
ピーマン		4.06 g	せん切り	
緑豆はるさめ(5cmカット)		4.78 g		
ごま油		0.48 g		