

2026年 8月26日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【カレーライス】				
米		74.11 g		①米を洗い浸漬後炊飯する
水		0.00 g		
米サラダ油		0.58 g		
豚肩コマ		32.72 g		②米粉と油を炒めカレー粉を加えて
しょうが		0.31 g	おろす	カレールウを作る
にんにく		0.31 g	おろす	③鶏ガラとセロリからガラスープ
カレー粉		0.35 g		を取る
塩		0.96 g		④りんご・ケチャップ・ソースでミ
こしょう		0.02 g		キサーにかける
ベーリーフ粉		0.01 g		⑤豚肉と玉葱・人参を炒める
オールスパイス(粉)		0.01 g		にんにく・生姜・カレー粉・塩
赤ワイン		0.96 g		胡椒・赤ワインを順次加える
玉葱		74.19 g	角切り	⑥ガラスープを加え煮る
にんじん		13.07 g	いちよう	⑦じゃが芋を入れて煮る
水		65.45 g	ガラスープ	⑧じゃが芋がおおよそ煮えたら④と
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	ルウを加えてよく煮込む
冷凍ガラ(チキン)		1.92 g	ガラスープ	⑨仕上げに醤油・ガラムマサラを風
じゃがいも		34.65 g	角切り	味付けに加える
トマトケチャップ		5.77 g		※カレー粉 低140g、高220g
中濃ソース		3.95 g		の差をつける
ウスターソース		4.14 g		
米粉		5.77 g	ルウ	
米サラダ油		4.43 g	ルウ	
カレー粉		0.42 g	ルウ	
★しょうゆ		0.96 g		
ガラムマサラ		0.01 g		
【寒天サラダ】				
もやし		34.65 g		①もやしは水から茹で人参を加え
にんじん		4.67 g	せん切り	沸騰したら寒天きゅうりを入れる
糸寒天(耐熱)		0.00 g		②水冷し、水気を切って、配食する
糸寒天(耐熱) 戻し★20		7.70 g		
きゅうり		7.55 g	笹切り	
【ツナドレッシング】				
米サラダ油		0.96 g		①材料を合わせて加熱し冷却
ごま油		0.19 g		配缶
にんにく		0.05 g	おろす	
★うすくちしょうゆ		2.12 g		
三温糖		1.25 g		
塩		0.05 g		
★穀物酢		1.73 g		
水		1.15 g		
玉葱		1.81 g	おろす	
★ツナフレーク		6.74 g		