

2026年 9月 1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
【担々つけ麺】				①蒸し中華麺はよくほぐしてから、
★蒸し中華めん		124.31 g		蒸し、配食する（別盛り）
米サラダ油		0.48 g		
豚モモひき肉		14.34 g		
豚レバーチップ		2.39 g		
酒		0.72 g		
にんにく		0.33 g	おろす	
しょうが		0.24 g	おろす	
にんじん		9.28 g	細い短冊	②鶏ガラと豚骨でスープをとる
たけのこ（水煮1ℓ）		7.17 g	細い短冊	③油を熱し、ひき肉・にんにく・生
ねぎ		10.76 g	荒みじん	姜を加えて炒め、酒を振る
こしょう		0.01 g		④筍、人参、ねぎも加えて炒め、調
三温糖		0.36 g		味料で味付けする
トウバンジャン		0.16 g		（豆板醬 高80 低50 差をつける）
赤みそ		8.01 g		⑤ガラスープを加え、もやしを加える
水		90.84 g	ガラスープ	⑥豆乳と大豆ペーストをよく溶かし
冷凍ガラパック（ポーク）		2.39 g	ガラスープ	加える
冷凍ガラパック（チキン）		2.39 g	ガラスープ	⑦仕上げにしょうゆを加えて味を整
だいずもやし		19.13 g		え、青梗菜、ゴマ油、ラー油を加え
★冷凍大豆ペースト		4.78 g		て仕上げる
豆乳（無調整）		11.95 g		（ラー油 高20 低10 差をつける）
★しょうゆ		0.96 g		
チンゲンツァイ		10.16 g	2 cmカット	
ごま油		0.48 g		
ラー油		0.04 g		
【いももち】				①芋をスチコンで蒸し、粉吹きにして、
じゃがいも		96.82 g	2 cm角	つぶす
でんぷん		5.98 g		②でんぷんを加え、さらに混ぜ合わ
				せる
揚げ油（米）		7.00 g		③小判型に成形し、揚げる
				④調味料を合わせ、タレを作る
★しょうゆ		3.11 g	タレ	⑤揚げたいももちをパットに並べ、
三温糖		3.11 g	タレ	タレをかける
水		8.37 g	タレ	
でんぷん		0.36 g	タレ	
【三色漬け】				①大根と人参、きゅうりをボイルし
ごま油		0.36 g		て、水気を切る
★うすくちしょうゆ		0.84 g		②調味料を加熱して、①を加えて混
三温糖		0.72 g		ぜ合わせる
★穀物酢		1.43 g		③配食する
塩		0.16 g		
だいこん		21.52 g	厚いちょう	
にんじん		4.64 g	小さいちょう	
きゅうり		9.37 g	輪切り	