

2026年 9月 3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
【こぎつねご飯】				
七分つき米		62.79 g		①米はとぎ、水加減をして炊く
水		0.00 g		②油を熱し、鶏肉としょうがを炒
				め酒を加え、油抜きをした油揚げ、
米サラダ油		0.57 g		調味料を加え煮る
鶏モモ荒挽き		8.56 g		③下茹でしたいんげんを加える
しょうが		0.26 g	おろす	④炊き上がったごはん③をのせ、
酒		0.48 g		蒸らした後混ぜ合わせる
油揚げ		12.37 g	細い短冊	
だし汁		1.71 g		
本みりん		0.86 g		
三温糖		1.71 g		
★しょうゆ		4.38 g		
さやいんげん		2.76 g	小口	
【焼きししゃも】				
				①鉄板にししゃもをならべ、焼く
★ししゃも(生干し)	20.00	1.00 個	1・2年	
★ししゃも(生干し)	20.00	2.00 個	3年～	
米サラダ油		0.48 g		
【小松菜の昆布和え】				
				①昆布は、洗いカットしておく
こまつな		14.56 g	2 cmカット	②野菜はボイルし、再沸騰後①の
もやし		22.83 g		昆布を加えボイルし水気を切る
刻み昆布		0.00 g		③調味料を煮立て②と混ぜ合わせる
刻み昆布もどし★3		0.86 g	3 cmカット	
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.71 g		
【塩豚汁】				
				①だしをとる
米サラダ油		0.57 g		②油を熱し、ごぼうから順に材料を
ごぼう		6.85 g	小口	入れ、こんにゃくまで炒め、だし汁
豚肩コマ		9.51 g		を加えじゃがいもを順に入れる
酒		0.57 g		③調味料を加えて、キャベツ、厚揚
にんじん		7.38 g	いちょう	げとねぎを入れ仕上げる
黒こんにゃく		7.61 g	横二スライス	
水		83.72 g	出し汁	
煮干し(だし)		1.90 g	出し汁	
じゃがいも		20.55 g	厚いちょう	
塩		0.55 g		
こしょう		0.02 g		
★しろしょうゆ		2.38 g		
キャベツ		19.41 g	ザク切り	
生揚げ		22.83 g	横二1cm幅	
葉ねぎ		3.58 g	小口	