

2026年 9月 8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
【小松菜じゃこチャーハン】				
七分つき米		65.29 g		①米は研ぎ、浸漬後にガラスープと水を入れて炊く
水		0.00 g		
がらスープチキン		2.87 g		②小松菜は下茹でしておく
				③油を熱し、にんにく生姜を炒める
ごま油		0.48 g		。香りがしてきたら、肉も入れてほ
しょうが		0.38 g	おろす	ぐすように炒める
にんにく		0.35 g	おろす	④ねぎ、人参も加えて炒め合わせ野
豚モモ粗挽肉		6.70 g		菜に火が通ったら小松菜を加える
塩		0.25 g		⑤調味料で味付けする
こしょう		0.03 g		⑥炊き上がったご飯に⑤と、乾煎り
酒		0.38 g		したじゃこをのせて蒸らし、よく混
ねぎ		8.62 g	荒みじん	ぜて配缶
にんじん		9.29 g	荒みじん	
こまつな		14.65 g	1.5cmカット	
★オイスターソース		1.15 g		
★しょうゆ		1.72 g		
★ちりめんじゃこ		4.79 g	から炒り	
【厚揚げと豚肉の味噌炒め】				
米サラダ油		0.57 g		①油を熱し、生姜、にんにく、豚コ
しょうが		0.27 g	おろす	マを炒め、酒を入れる
にんにく		0.18 g	おろす	②人参、玉葱、エリンギを入れ、炒
豚肩コマ		11.49 g		める。水、しょうゆ、三温糖、塩を
酒		0.48 g		入れ、野菜が少し軟らかくなるまで
にんじん		14.86 g	いちよう	加熱する
玉葱		50.40 g	横一スライス	③赤みそ、みりん、生揚げを入れ、
エリンギ		7.05 g	いちよう	再沸騰したら、ねぎ、ピーマンを入
水		17.23 g		れる
★しょうゆ		2.39 g		④でんぷんでとろみをつける
三温糖		0.77 g		
塩		0.25 g		
赤みそ		2.58 g		
本みりん		0.77 g		
生揚げ		67.02 g	横二1cm幅	
ねぎ		3.45 g	小口	
ピーマン		4.88 g	1.5cm色紙	
でんぷん		1.34 g	水溶き	
【春雨サラダ】				
もやし		34.47 g		①もやしは水から茹で人参を加え
にんじん		4.64 g	細線切り	沸騰したら春雨ときゅうりを入れる
緑豆はるさめ(5cmカット)		2.87 g	戻しておく	②流水で冷やし、水を切り配食する
きゅうり		6.57 g	笹切り	
【中華ドレッシング】				
水		1.91 g		①すべて混ぜ合わせ加熱する
★うすくちしょうゆ		1.53 g		
★しろしょうゆ		1.72 g		
三温糖		1.15 g		
塩		0.05 g		
米サラダ油		0.77 g		
ごま油		0.57 g		
★穀物酢		2.20 g		