

2026年 9月15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
【赤じそご飯】				①米を洗って浸漬し炊く
米		68.38 g		②①を蒸らした後、赤しそを入れて
水		0.00 g		混ぜ合わせる
赤しそふりかけ		1.15 g		
【魚の西京焼き】				①調味料を合わせて、魚を漬け込む
米サラダ油		0.57 g		②天板に魚を並べ焼く
白みそ		3.63 g	下味	③中心温度を確認後、配食する
本みりん		1.53 g	下味	
酒		0.38 g	下味	
さわら 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	
さわら 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
さわら 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
【きゅうりの和風漬け】				①きゅうり、大根はボイルする
きゅうり		9.37 g	輪切り	②調味料を煮立て野菜を入れ
だいこん		20.66 g	厚いちょう	粉かつおを加えひと煮たちする
★しろしょうゆ		1.05 g		
塩		0.15 g		
粉かつお		0.19 g	から炒り	
【肉豆腐】				①出し汁をとる
米サラダ油		0.57 g		②肉・人参・玉葱・白滝の順に炒め
豚肩コマ		11.48 g		出し汁で煮る
塩		0.15 g		③調味料を入れ味をふくませる
酒		0.57 g		(一味 高3g 低1g)
にんじん		11.13 g	いちょう	④豆腐を加える。
玉葱		44.95 g	横一スライス	⑤葱・葉葱を入れる
しらたき 5cm		21.04 g	下茹で	
水		9.56 g	出し汁	
かつお薄けずり		0.48 g	出し汁	
三温糖		1.43 g		
★しょうゆ		4.40 g		
本みりん		0.67 g		
木綿豆腐		65.03 g	横二1cm幅	
ねぎ		6.89 g	斜め小口	
葉ねぎ		3.60 g	3cmカット	
一味唐辛子		0.00 g		