

2026年 9月18日 金曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ポジョ・アルペハド】				①米を洗い浸漬する
七分つき米		68.10 g		②油を熱してにんにくを焦がさない
がらスープチキン		2.86 g		ようじっくり炒め、①に加え炊飯
水		0.00 g		③炊きあがった御飯を蒸らした後、
米サラダ油		0.38 g		よく混ぜ合わせる
にんにく		0.87 g	みじん切り	
★しょうゆ		0.57 g		
オリーブ油		0.57 g		
にんにく		0.31 g	みじん切り	④オリーブ油を熱し、にんにく、鶏
鶏モモコマ		30.48 g		肉を炒めワインをふり、釜から取り
セロリー		0.86 g	スライス	上げる
白ワイン		0.67 g		⑤玉葱をよく炒めた後、人参、エリ
塩		0.15 g		ンギを加え、ホールトマト、ピュー
こしょう		0.02 g		レを加えて煮込む
				⑥調味をして、じゃが芋を加え、④
米サラダ油		0.48 g		の鶏肉を加える
玉葱		80.57 g	荒みじん	⑦米粉で硬さ調整し、グリーンピース
にんじん		14.78 g	荒みじん	を加え、味を整えて仕上げる
エリンギ		8.76 g	荒みじん	
水		9.52 g		
じゃがいも		25.71 g	横二1cm幅	
ダイストマト缶詰		14.57 g		
★国産トマトピューレ		5.71 g		
トマトケチャップ		5.71 g		
中濃ソース		2.57 g		
ウスターソース		0.57 g		
塩		0.55 g		
こしょう		0.02 g		
オレガノパウダー		0.05 g		
クミン（粉）		0.06 g		
パプリカ（粉）		0.03 g		
米粉		1.52 g	水溶き	
グリーンピース（冷凍）		4.76 g	ボイル	
【エンパナーダ】				①蒸し大豆とツナはほぐしておく
★ぎょうざの皮13cm	18.00	1.00 枚		②キャベツ、玉葱、コーンはさっと
蒸し大豆（刻み）		6.67 g	ほぐす	湯通し、水気をよくきり冷ましてお
★ツナフレーク		9.52 g		く
キャベツ		14.57 g	荒みじん	③材料と調味料をよく混ぜ
玉葱		9.85 g	みじん切り	ぎょうざの皮で包み、油で揚げる
とうもろこし（加味冷凍）		5.71 g		
塩		0.24 g		
こしょう		0.01 g		
白ワイン		0.48 g		
★しょうゆ		0.95 g		
でんぷん		0.38 g		
揚げ油（米）		4.00 g		
★小麦粉		0.81 g	水溶き	