

2026年 9月25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
【きび入り菜めし】				①米ときびを研ぎ、浸漬し、炊く
米		64.24 g		②炊き上がったら大根葉をのせて蒸
きび(精白粒)		3.83 g		らし、よく混ぜ合わせて配食する
水		0.00 g		
菜めし(ケルソ-無添加)		1.44 g		
【魚の葱ソースがけ】				①魚に米粉、でんぷんを混ぜたもの
★さけ(生) 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	をつけて揚げる
★さけ(生) 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②ごま油でねぎを炒め、調味料を
★さけ(生) 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	加えて煮立てる
米粉		0.96 g		③魚にタレをかける
でんぷん		7.08 g		
揚げ油(米)		5.00 g		
ごま油		0.57 g	タレ	
ねぎ		5.17 g	みじん切り	
酒		0.77 g	タレ	
三温糖		1.53 g	タレ	
★うすくちしょうゆ		3.35 g	タレ	
水		4.31 g	タレ	
【もやしのお浸し】				①もやしは水から茹で、にんじん、
もやし		26.81 g		キャベツを順に加え、水気をきる
にんじん		3.71 g	細線切り	②調味料を煮立て野菜とあえる
キャベツ		8.14 g	せん切り	③粉かつおを振る
★うすくちしょうゆ		1.91 g		
三温糖		0.24 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
【月見だんご汁】				①昆布と削り節でだしを取る
水		101.48 g	出し汁	②ごま油で、鶏肉・ごぼうを炒める
★だし(かつお・昆布)		1.91 g	出し汁	出し汁を入れて煮る
ごま油		0.48 g		ごぼうは切った後、流水でよく
鶏モモコマ		9.57 g		さらす。アクをよく取りながら煮る
酒		0.57 g		③人参・大根・油揚げ・白菜を順に
にんじん		5.57 g	せん切り	入れて煮る。油揚げは油抜きする
ごぼう		5.17 g	笹切り	④調味料で味を調え、白玉を入れる
だいこん		10.34 g	細い短冊	⑤白玉が浮きあがってきたら、葉ね
油揚げ		5.74 g	細い短冊	ぎを加えて仕上げる
はくさい		9.00 g	短冊	
塩		0.56 g		
★しょうゆ		0.96 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
冷凍白玉		28.72 g		
葉ねぎ		1.80 g	小口	