

2026年 9月28日 月曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【麦ご飯】				①米と麦を洗い浸漬後炊く
米		57.92 g		
おおむぎ(押麦)		10.53 g		
水		0.00 g		
【じゃこふりかけ】				①じゃこをからいりし、青海苔
★ちりめんじゃこ		4.79 g	から炒り	を入れからいりし調味料を入れる
あおのり		0.19 g	から炒り	
★しょうゆ		1.34 g		
本みりん		0.48 g		
三温糖		0.67 g		
【さんまの塩焼き（大根おろし）】				①さんまに塩をして焼き、配缶
さんま(筒切)	40.00	1.00 個		※天板に並べて裏表に塩をふる
さんま(筒切)	50.00	1.00 個		※1～2年 40g 3年～ 50g
食塩（卓上塩）		0.07 g		
米サラダ油		0.48 g		
だし汁		5.75 g	出し汁	②大根をざく切りしミキサーにかけ
だいこん		25.85 g	ザク切り	ザルにあげ、少し汁をきる
三温糖		0.19 g	タレ	③薄削りで出し汁をとる
★しょうゆ		1.72 g	タレ	④出し汁で②の大根を煮て沸騰させ
				辛みをとる、調味料を加えて煮る
				※大根の汁は半分くらいきる
【のっぺい汁】				
米サラダ油		0.48 g		①だし昆布と削り節でだしをとる
ごぼう		5.17 g	小口	②油を熱し、ごぼう、鶏肉、
鶏モモコマ		9.57 g		こんにゃくを炒め、だし汁を加え
黒こんにゃく		7.66 g	横二スライス	人参、芋、油揚げを入れて煮る
水		86.17 g	出し汁	③えのき茸、冬瓜、なすを加えて調
★だし（かつお・昆布）		1.91 g	出し汁	味しネギを入れ仕上げ最後に葉葱を
塩		0.56 g		加える
にんじん		7.43 g	小いちよう	* なすは縞目に皮をむいても良い
じゃがいも		24.13 g	いちよう	
油揚げ		5.74 g	横一1cm幅	
えのきたけ		4.88 g	2cmカット	
とうがん		12.06 g	いちよう	
なす		5.17 g	いちよう	
★しょうゆ		1.72 g		
でんぷん		1.05 g	水溶き	
ねぎ		3.45 g	小口	
葉ねぎ		1.80 g	小口	