

2026年 9月10日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		69.14 g		
水		0.00 g		
【開化蒸し】				①けずり節で、だし汁をとる
だし汁		11.43 g	出し汁	②だし汁と調味料で、豚肉・人参
三温糖		0.95 g		玉葱・椎茸・戻してしぼった凍り豆
★しょうゆ		3.71 g		腐を煮、味を調え具を仕上げる
塩		0.15 g		③ドリームウェアに、②の具を盛り
本みりん		0.76 g		液卵をそそぎ、さやいんげんを散ら
豚肩コマ		16.19 g		し、蒸す
にんじん		9.24 g	小いちょう	※さやいんげんは下茹でしておく
玉葱		29.54 g	横一スライス	
干し椎茸(スライス)		0.00 g	戻しておく	
椎茸もどし★5		2.38 g	せん切り	
凍り豆腐		0.00 g	戻しておく	
凍り豆腐(戻し)★6		5.71 g	細い短冊	
★冷凍液卵		53.33 g	溶きほぐす	
さやいんげん		2.77 g	小口	
ドリームウェア (150)	1.00	1.00 枚		
【さつま汁】				①だし汁をとる
米サラダ油		0.48 g		②こんにゃくをボイルする
ごぼう		5.14 g	斜め小口	③油を熱し、ごぼう、鶏肉、
鶏モモコマ		7.62 g		こんにゃくを炒め、だし汁を加える
酒		0.48 g		④人参、大根、さつまいもを入れ
にんじん		9.24 g	いちょう	だし汁で溶いた味噌と葱を加える
黒こんにゃく		7.62 g	短冊	
水		85.71 g	出し汁	
★だし(かつお・昆布)		1.90 g	出し汁	
だいこん		24.00 g	厚いちょう	
さつまいも		30.00 g	厚いちょう	
白みそ		3.52 g		
赤みそ		3.52 g		
ねぎ		3.43 g	小口	