

2026年 9月 4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
【凍り豆腐の豚そぼろ丼】				①洗米し浸水後水加減し炊飯
七分つき米		70.19 g		配缶
水		0.00 g		
米サラダ油		0.57 g		
しょうが		1.52 g	おろす	
玉葱		34.02 g	みじん切り	①椎茸、凍り豆腐をもどす。
にんじん		14.78 g	みじん切り	②生姜、人参、肉、大豆、椎茸、水
豚肩ひき肉		19.05 g		きりした凍り豆腐を炒める
蒸し大豆（刻み）		13.33 g		⑤調味し、煮切る
干し椎茸（スライス）		0.00 g	戻しておく	⑥葉ねぎを混ぜ、配缶する
椎茸もどし★5		4.76 g	みじん切り	
凍り豆腐		0.00 g	戻しておく	
凍り豆腐（戻し）★6		51.43 g	みじん切り	
酒		0.57 g		
三温糖		2.86 g		
★しょうゆ		5.81 g		
塩		0.15 g		
葉ねぎ		1.79 g	小口	
【かきたま汁】				
水		104.76 g	出し汁	①出汁をとる
★だし（かつお・昆布）		1.90 g	出し汁	②出汁に鶏肉、人参、えのきたけ、
鶏モモコマ		6.67 g		筍を入れ調味料を入れる
にんじん		9.24 g	小いちょう	③澱粉を入れてから卵を流し入れる
えのきたけ		4.86 g	3 cmカット	④葱、ほうれん草を順に入れ温度を
たけのこ（水煮1ℓ）		9.52 g	細い短冊	確認し仕上げる
酒		0.57 g		※ほうれん草はボイルしておく
塩		0.55 g		
★しょうゆ		1.71 g		
でんぷん		1.52 g	水溶き	
★たまご		21.05 g	溶きほぐす	
ねぎ		8.57 g	小口	
ほうれんそう		10.29 g	2 cmカット	