

2026年 9月11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
【シンガポールチキンライス】				①米を洗い浸漬後、ガラスープ、に
七分つき米		69.22 g		んにく、生姜、調味料を加えて炊飯
ガラスープ		41.95 g		する
にんにく		0.26 g	みじん切り	
しょうが		0.38 g	みじん切り	
塩		0.35 g		
こしょう		0.02 g		
水		0.00 g		②鶏肉に下味をつけておく
				③生姜・葱・トウバンジャンを炒め、調
鶏モモ 切り身	60.00	1.00 枚	1～4年	味料を加えて加熱し、最後にごま油
鶏モモ 切り身	70.00	1.00 枚	5年～	を加えてタレをつくる
しょうが		0.23 g	おろす	④鶏肉を蒸し器に並べ蒸し、バット
酒		0.38 g	下味	に配缶し、タレをかける
塩		0.15 g	下味	(コンビ120℃ 100% 15分)
こしょう		0.02 g	下味	※1～4年60g 5年～70g
米サラダ油		0.29 g	タレ	
しょうが		0.46 g	おろす	
ねぎ		2.57 g	荒みじん	
トウバンジャン		0.08 g	タレ	⑤沸騰した湯でキャベツときゅうり
酒		0.38 g	タレ	をボイルし、湯を切る
三温糖		1.72 g	タレ	⑥しょうが、塩、白しょうゆを煮立
★うすくちしょうゆ		5.15 g	タレ	たせ、湯をよく切った野菜を入れ加
★オイスターソース		1.14 g	タレ	熱しながら混ぜる
赤みそ		0.38 g	タレ	
★穀物酢		1.24 g	タレ	
冷凍瀬戸内レモン		0.95 g	タレ	
ガラスープ		4.58 g	タレ	
でんぷん		0.29 g	水溶き	※3種を深皿に盛り付け、タレもか
ごま油		0.86 g	タレ	けるとよい
キャベツ		20.26 g	短冊	
きゅうり		9.34 g	笹切り	
しょうが		0.23 g	細線切り	
塩		0.05 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
【フォーのスープ】				①鶏ガラでスープをとる
米サラダ油		0.48 g		②油で生姜、鶏肉を炒め酒をふり
豚モモせん切り		7.63 g		軽く塩、こしょうをする
しょうが		0.46 g	みじん切り	③にんじんを加え炒め、スープを入
塩		0.65 g		れ煮る
こしょう		0.02 g		④もやしを入れ調味し、味を整える
酒		0.57 g		チンゲン菜、フォー、葉ねぎを加え
にんじん		9.25 g	短冊	て火を通す
水		143.01 g	ガラスープ	※フォーは水洗いし、水に1時間ほ
冷凍ガラパック (チキン)		5.72 g	ガラスープ	どひたしておき、10cm程度に包丁
もやし		11.44 g		で切っておく。下茹でせずに釜へ入
チンゲンツアイ		6.48 g	2cmカット	れる(1分程で茹でる)
★しょうゆ		1.72 g		
フォー		10.49 g		
葉ねぎ		1.79 g	小口	