

2026年 9月17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		68.02 g		
水		0.00 g		
【みそカツ】				①豚肉に下味をつける
豚モモ 切り身	40.00	1.00 枚	1～4年	②小麦粉と水を混ぜ、豚肉につけ、
豚モモ 切り身	50.00	1.00 枚	5年～	パン粉をまぶして揚げる
塩		0.14 g	下味	③ごま油でにんにくを炒め、調味料
こしょう		0.01 g	下味	を加える
★小麦粉		5.71 g		④配缶したカツにタレをかける
水		0.00 g		※1～4年 40g 5年～ 50g
★パン粉(乾燥)		5.71 g		
★パン粉(生)		4.76 g		
揚げ油(米)		6.00 g		
ごま油		0.29 g	タレ	
にんにく		0.18 g	おろす	
赤みそ		4.19 g	タレ	
八丁みそ		2.28 g	タレ	
三温糖		3.81 g	タレ	
酒		0.48 g	タレ	
本みりん		0.48 g	タレ	
★しょうゆ		0.33 g	タレ	
水		4.00 g	タレ	
【即席漬け】				①キャベツときゅうりをボイルし
キャベツ		27.50 g	ザク切り	水気を切る
きゅうり		5.59 g	半月	②しょうが、塩、白しょうゆを煮立
しょうが		0.11 g	細線切り	たせ、①を入れ加熱する
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
【冬瓜汁】				①油を熱し鶏肉を炒め酒を振り人参
米サラダ油		0.48 g		を炒め出し汁を入れる
鶏モモコマ		5.71 g		②えのきたけ、冬瓜を入れ調味料を
酒		0.57 g		入れる
にんじん		7.38 g	小いちょう	③豆腐、葱を入れ、水溶きでんぷん
水		95.14 g	出し汁	を入れ、小松菜を散らす
★だし(かつお・昆布)		1.90 g	出し汁	※小松菜は茹でておく
えのきたけ		6.47 g	3cmカット	
とうがん		19.98 g	厚いちょう	
塩		0.65 g		
★しょうゆ		1.71 g		
木綿豆腐		15.22 g	1.5cm角	
ねぎ		6.85 g	小口	
こまつな		9.70 g	2cmカット	
でんぷん		0.95 g	水溶き	