

2026年 9月29日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【スパゲティナポリタン】				
米サラダ油		0.67 g		①ベーコンを油出ししてから、にんにくを加えて炒め、さらに豚肉を加えて炒める（油を足しても良い）
にんにく		0.35 g	みじん切り	
★ベーコン短冊切り		4.78 g	短冊	②玉葱・人参・エリンギ・なすを順に加えて炒める
豚肩せん切り		9.56 g		
白ワイン		0.57 g		③野菜に火が通ったら、調味する
玉葱		39.56 g	横一スライス	④別釜でスパゲティをアルデンテに茹で上げ、あらかじめ湯通しして水冷しておいたピーマンと一緒に③に混ぜ合わせる
にんじん		9.28 g	せん切り	
エリンギ		8.80 g	せん切り	
なす		13.77 g	厚いちょう	
塩		0.46 g		⑤味を整えて、仕上げる
こしょう		0.02 g		
トマトケチャップ		8.61 g		
トマトピューレ		11.48 g		
中濃ソース		5.55 g		
三温糖		0.29 g		
★スパゲッティ		40.17 g	茹でる	
ピーマン		4.88 g	せん切り	
【こんにゃくサラダ】				
とうもろこし(加祢冷凍)		5.74 g		①野菜とこんにゃくをボイルし流水で冷やし、水けをきる
サラダ用こんにゃく		11.48 g		
キャベツ		27.64 g	細い短冊	
きゅうり		7.50 g	笹切り	
【ツナドレッシング】				
米サラダ油		0.96 g		①材料を合わせて加熱し冷却
ごま油		0.19 g		配缶
にんにく		0.05 g	おろす	
★うすくちしょうゆ		2.10 g		
三温糖		1.24 g		
塩		0.05 g		
★穀物酢		1.72 g		
水		1.15 g		
玉葱		1.80 g	おろす	
★ツナフレーク		6.69 g		
【揚げ黒ごまだんご】				
さつまいも		38.73 g	厚いちょう	①さつま芋は皮をむき蒸してつぶし、いんげん豆ピューレを加える
国産白いんげん豆ペースト		19.13 g		②砂糖、塩、ミキサーにかけた白玉粉を加え混ぜ、丸く成形（1人1個）する（白玉粉、水で固さを調節）
白玉粉		5.26 g	ミキサー	
水		5.26 g		
				③水で薄めに溶いた小麦粉をつけた後、まわりにごまをまぶし、油で揚げる
三温糖		4.11 g		
塩		0.03 g		
★小麦粉		2.20 g		
水		8.89 g		
★黒いりごま		9.56 g		
揚げ油（米）		6.00 g		