

2026年 9月30日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【もち玄米ごはん】				①洗米、浸水し、水加減し炊飯する
米		58.17 g		
もち玄米		10.58 g		
水		0.00 g		
【魚とお芋の甘辛揚げ】				①大豆を洗い浸漬し固めにゆでる
かつお(秋獲り)角切り		38.46 g	2 cm角	②魚に下味をつけ、でんぷんをつけ
しょうが		0.23 g	おろす	揚げる
酒		0.48 g	下味	③じゃが芋は素揚げする
★しょうゆ		0.29 g	下味	④①大豆にでんぷんをまぶし揚げる
でんぷん		4.81 g		⑤タレの調味料を火にかける
揚げ油(米)		4.00 g		⑥②～④にタレをからめる
				(3回に分ける)
じゃがいも		34.61 g	1.5cm角	
揚げ油(米)		2.00 g		
大豆(国産、乾)		0.00 g	下茹で	
もどし大豆★2.5		14.42 g		
でんぷん		1.44 g		
揚げ油(米)		1.50 g		
本みりん		0.96 g	タレ	
★しょうゆ		2.40 g	タレ	
三温糖		1.92 g	タレ	
水		6.73 g	タレ	
【わかめの味噌汁】				①煮干しでだしをとる
水		115.37 g	出し汁	②人参、玉ねぎを入れて煮る
煮干し(だし)		1.92 g	出し汁	③熱湯をかけ油を落とした生揚げを
にんじん		7.46 g	いちよう	入れる
玉葱		9.04 g	横一スライス	④もどしたわかめ、味噌を入れ、葱
生揚げ		25.00 g	横一1cm幅	を加えて仕上げる
乾燥わかめ		0.00 g	戻しておく	
わかめ戻し★10		4.81 g		
赤みそ		7.02 g	溶かす	
ねぎ		6.92 g	小口	
葉ねぎ		3.62 g	小口	