

2026年10月 1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
【鶏そぼろ豆ご飯】				
七分つき米		63.08 g		①米はとぎ、浸漬し、炊飯する
水		0.00 g		②緑大豆は洗って水に浸漬し、煮る
				③豆が煮えたら塩を入れ、柔らかく煮る
酒		0.48 g		④鶏肉に酒を加えて火にかけ、ほぐし、しょうが、調味料を入れて煮る
鶏モモ荒挽き		5.73 g		
しょうが		0.46 g	おろす	最後に③の豆を加える
本みりん		0.76 g		⑤炊きあがったら、④の具を混ぜあわせて、配食する。
三温糖		1.05 g		
★しょうゆ		1.72 g		
緑大豆		0.00 g	戻しておく	
もどし緑大豆★2.5		14.34 g		
塩		0.25 g		
【いかの竜田揚げ】				
★いか切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①いかに下味をつける
★いか切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②①にでんぷんをつけて揚げる
★いか切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
しょうが		0.46 g	おろす	
★しょうゆ		2.39 g	下味	
酒		0.19 g	下味	
本みりん		0.38 g	下味	
でんぷん		7.65 g		
米粉		0.96 g		
揚げ油（米）		5.50 g		
【お浸し】				
にんじん		3.71 g	せん切り	①野菜はボイルしておく
キャベツ		22.75 g	短冊	②調味料を加熱し、①の野菜と混ぜ合わせる
こまつな		8.12 g	3 cmカット	
三温糖		0.14 g		
本みりん		0.10 g		
★しょうゆ		1.34 g		
【塩豚汁（厚揚げ）】				
米サラダ油		0.57 g		①だしをとる
豚肩コマ		7.65 g		②油を熱し、肉から順に材料を入れ、玉葱まで炒め、だし汁を加える
酒		0.57 g		③調味料を加えて、厚揚げとねぎを入れ仕上げる
にんじん		11.12 g	いちよう	
黒こんにゃく		9.56 g	横二スライス	
玉葱		19.76 g	横一1cm幅	
水		89.84 g	出し汁	
煮干し（だし）		1.91 g	出し汁	
塩		0.65 g		
こしょう		0.02 g		
★しろしょうゆ		1.72 g		
生揚げ		24.85 g	1.5cm角	
ねぎ		6.88 g	小口	
葉ねぎ		1.80 g	小口	