

2026年10月 2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
【ねぎ塩豚丼】				
米		69.24 g		
水		0.00 g		
				①米をとぎ浸水し炊飯する
豚肩コマ		19.07 g		
豚モモコマ		9.54 g		
ごま油		0.57 g		
塩		0.25 g		
酒		0.67 g		
				②豚肉は、ごま油と塩で下味つける
米サラダ油		0.57 g		③油で、にんにく・生姜・豚肉・人
にんにく		0.48 g	みじん切り	参を炒める
しょうが		0.46 g	みじん切り	④厚揚げ・ねぎを加えて調味し、澱
にんじん		12.95 g	細い短冊	粉でとろみをつける
玉葱		7.17 g	横一スライス	⑤にら・ごま油をまわして配缶
ねぎ		12.88 g	斜めせん切	
生揚げ		41.96 g	横二1cm幅	
ガラスープ		38.15 g		
三温糖		0.29 g		
塩		0.55 g		
こしょう		0.03 g		
★うすくちしょうゆ		0.29 g		
にら		4.53 g	2 cmカット	
でんぷん		1.91 g	水溶き	
ごま油		0.48 g		
【白菜スープ】				
★ベーコン短冊切り		4.77 g		①鶏がらスープをとる
にんじん		9.25 g	せん切り	白菜は葉と芯に分けて切る
干し椎茸		0.00 g	戻しておく	春雨は戻しておく
椎茸もどし★5		2.38 g	せん切り	②釜を熱しベーコンを炒め、人参、
酒		0.48 g		椎茸の順に入れ炒める
水		104.91 g	ガラスープ	がらスープを加え煮る
冷凍ガラ（チキン）		3.81 g	ガラスープ	③白菜の芯を加え調味し、
はくさい		35.86 g	1.5cmカット	白菜の葉を加える
塩		0.55 g		④春雨・ねぎを加え、配缶する
こしょう		0.02 g		
★うすくちしょうゆ		1.53 g		
緑豆はるさめ(5cmカット)		2.86 g	戻しておく	
ねぎ		8.58 g	小口	
【焼きいも】				
さつまいも		100.00 g	6等分	①さつまいもはきれいに洗い、網鉄
				板にクッキングシートをしき、切ら
				ずに並べる
				②余熱無しで、230℃、湿度0%、
				60分焼き、包丁でカットし配缶する
				※2 Lサイズ、シルクスイート