

2026年10月 7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
【麻婆ナス丼】				①米と麦を洗い浸漬後炊飯する
米		70.44 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.57 g		
豚肩ひき肉		13.38 g		
にんにく		0.31 g	みじん切り	②油でにんにく、生姜を炒め挽肉を
しょうが		0.46 g	みじん切り	加え、さらに炒める
塩		0.15 g		③塩、酒を入れる
酒		0.48 g		④にんじん、玉葱、エリンギを加え
にんじん		16.69 g	細い短冊	炒め、大豆、水を入れ煮えたら、調
玉葱		21.56 g	横一スライス	味料で味付けをする
エリンギ		7.03 g	細い短冊	(トウバンジャン 高60 低30)
蒸し大豆(刻み)		9.56 g		⑤なすは多めの油で炒めておく
ガラスープ		28.67 g		⑥豆腐を加え、豆腐に火が通ったら
三温糖		0.86 g		⑤のなす、ねぎ、葉葱を入れ、
★しょうゆ		2.29 g		水溶きでんぷんとごま油を入れる
赤みそ		4.97 g		
トウバンジャン		0.09 g		
★オイスターソース		0.24 g		
米サラダ油		0.96 g		
なす		15.48 g	厚いちょう	
木綿豆腐		38.23 g	横二1cm幅	
ねぎ		3.44 g	小口	
葉ねぎ		3.59 g	2cmカット	
でんぷん		1.91 g	水溶き	
ごま油		0.19 g		
【うずら卵のスープ】				①がらスープをとる
米サラダ油		0.48 g		②白菜は芯と葉を切り分ける
鶏モモ荒挽き		3.82 g		③肉、生姜を炒める
しょうが		0.31 g	みじん切り	④にんじんを炒め、がらスープで
塩		0.55 g		煮る
こしょう		0.02 g		⑤ちくわ、白菜の芯を煮て調味する
酒		0.48 g		⑥白菜の葉、えのきたけ、うずら卵
にんじん		7.42 g	いちょう	、春雨を入れる
水		95.57 g	ガラスープ	⑦葉葱、ごま油を加える
冷凍ガラ(チキン)		3.82 g	ガラスープ	
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	
★焼きちくわ		7.65 g	半月	
はくさい		19.76 g	ザク切り	
★しょうゆ		0.96 g		
えのきたけ		4.87 g	3cmカット	
★うずら卵(水煮)		22.94 g		
緑豆はるさめ(5cmカット)		3.82 g	戻しておく	
葉ねぎ		3.59 g	2cmカット	
ごま油		0.29 g		