

2026年10月 8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
【焼きうどん】				①油を熱し豚肉を炒め、にんにく、
米サラダ油		0.57 g		生姜、調味料を加える
にんにく		0.13 g	おろす	(一味唐辛子 高3g 低1g)
しょうが		0.22 g	おろす	②人参、玉葱、椎茸を順に加え、更
豚肩コマ		17.06 g		に炒める
酒		0.57 g		③かまぼこを加え調味する
塩		0.45 g		④うどんをスチコンで蒸す
一味唐辛子		0.00 g		(スチーム・10分)
にんじん		12.87 g	せん切り	⑤③にキャベツ、にら、④のうどん
玉葱		23.16 g	スライス	を加え、胡麻油を入れて仕上げる
干し椎茸		0.00 g	戻しておく	(うどんを加えてからは、粘り気が
椎茸もどし★5		4.74 g	横一スライス	出るので、なるべく少ない回数で混
粉かつお		0.38 g		ぜ合わせる)
★かまぼこ 赤		5.69 g	短冊	
★しょうゆ		6.44 g		
キャベツ		29.00 g	短冊	
にら		3.60 g	2cmカット	
ごま油		0.38 g		
★内麦減塩冷凍うどん		104.26 g		
【野菜サラダ】				①野菜をボイルする
もやし		30.33 g		②水冷し、水気を切って配食する
とうもろこし(かゆ冷凍)		9.48 g		
きゅうり		11.15 g	笹切り	
赤ピーマン		1.71 g	せん切り	
【ひじきドレッシング】				
干ひじき(乾)		0.00 g	戻しておく	①戻したひじき、ハムを油で炒め調
ひじきもどし★8.5		3.22 g		味する
★ローズハム色紙切り		3.79 g		②粗熱をとって配缶する
ごま油		0.38 g		
米サラダ油		0.38 g		
水		1.90 g		
★しろしょうゆ		3.13 g		
三温糖		1.42 g		
★穀物酢		2.27 g		
【ポテトチーズドーナツ】				①じゃが芋を蒸し、よくつぶす。
じゃがいも		35.83 g	角切り	(水分をとばしながら粗熱をとる)
★小麦粉		18.96 g		②小麦粉・ベーキングパウダー・
ベーキングパウダー		1.04 g		三温糖をふるい、①に入れる。
三温糖		6.54 g		③牛乳、溶かしバターも入れ、よく
★牛乳		4.74 g		混ぜ合わせる。
★バター		2.56 g	湯せん	④チーズを加えまんべんなく混ぜ、
★ダイスチーズ		5.69 g		1人1個、平たく丸く成型する。
揚げ油(米)		7.00 g		⑤④を油で揚げる。160℃、5～6分