

2026年10月 9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
【栗ご飯】				①米、もち米はとぎ、浸漬する
米		52.07 g		②調味料と米を入れ、水加減をして
もち米		10.41 g		炊く
酒		0.95 g		③栗、砂糖、塩、水で煮含める
塩		0.25 g		④炊き上がり、③をのせ、むらした
★うすくちしょうゆ		0.95 g		後混ぜ合わせ配缶する
水		0.00 g		
むき栗1/4カット		9.47 g	ボイル	
三温糖		0.95 g	ボイル	
塩		0.05 g	ボイル	
水		5.68 g	ボイル	
【魚の塩麴焼き】				①魚を塩麴に漬け込んだ後、焼く
さわら 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	* 焦げやすいので注意
さわら 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
さわら 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
塩麴		4.73 g		
米サラダ油		0.47 g		
【野菜炒め（小松菜）】				
米サラダ油		0.28 g		①油を熱しベーコンを炒める
★ベーコン短冊切り		3.79 g		②野菜は茹でて、水をきる
にんじん		3.67 g	せん切り	③①に②を入れ、調味料を入れ
もやし		18.94 g		炒める
こまつな		8.05 g	2 cmカット	
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		
★しょうゆ		0.28 g		
【せんべい汁】				①煮干しで出しをとる
米サラダ油		0.47 g		②油を熱し、ごぼう、人参を炒める
ごぼう		5.11 g	笹切り	③だし汁を入れ、鶏肉、酒を加える
にんじん		7.35 g	せん切り	④野菜が柔らかくなったら、まいた
水		123.08 g	出し汁	け、えのき、白菜、醤油を入れる
煮干し（だし）		1.89 g	出し汁	⑤割っておいたせんべいを入れ、2
鶏モモコマ		10.41 g		～3分煮る（沸騰をし続けることで
酒		0.57 g		もちもち感がでる）
塩		0.15 g		⑥葱を入れ、仕上げる
まいたけ		4.26 g	ほぐす	
えのきたけ		4.02 g	3 cmカット	
はくさい		8.90 g	短冊	
★しょうゆ		3.03 g		
★業務用角かやき		13.26 g	4 等分	
ねぎ		5.11 g	小口	
葉ねぎ		1.78 g	小口	