

2026年10月14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
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		68.34 g		
水		0.00 g		
【魚のおろしソースかけ】				①油を敷いた天板にさばを並べ焼く
★さば 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②大根は太めの千切りにしてミキサーにかけて、ざるで水切りする
★さば 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
★さば 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	③薄削りで出し汁をとる
米サラダ油		0.48 g		④②、③の出し汁、調味料で煮て
だいこん		18.92 g	せん切り	水溶きでんぷんでとろみをつけ、お
かつお薄けずり		0.48 g	出し汁	ろしソースをつくる
水		2.87 g	出し汁	⑤①に④のソースをたっぷりかける
三温糖		0.19 g	タレ	
★しょうゆ		1.72 g	タレ	
でんぷん		0.29 g	水溶き	
【お浸し】				
にんじん		4.64 g	せん切り	①野菜はボイルしておく
キャベツ		21.12 g	短冊	②調味料を加熱し、①の野菜と混ぜ
こまつな		9.75 g		合わせる
三温糖		0.14 g		
本みりん		0.10 g		
★しょうゆ		1.34 g		
【塩肉じゃが】				
米サラダ油		0.57 g		①豚肉と塩麴を混ぜ漬け込む
豚肩コマ		13.38 g		②①の豚肉を炒める
塩麴		2.87 g		③玉葱・人参・しらたきを加えて炒
酒		0.57 g		める
玉葱		53.90 g	横一1cm幅	④水を加え、じゃが芋を入れて煮る
にんじん		11.12 g	厚いちょう	⑤生揚げを加える
しらたき 5cm		15.29 g	下茹で	⑥調味して、煮込む
水		17.20 g		⑥葉ねぎを加えて、仕上げる
じゃがいも		60.21 g	2cm角	
三温糖		0.76 g		
塩		0.55 g		
本みりん		0.57 g		
生揚げ		24.85 g	横二1.5cm	
葉ねぎ		3.59 g	2cmカット	