2026年10月23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
【鮭茶漬け】				①米はとぎ浸漬後、水加減をし炊く
七分つき米		60.53 g		②炊き上がったごはんに、菜めしを
水		0.00 g		混ぜ合わせ、配食する
菜めし　（ｸﾞﾙｿｰ無添加）		1.19 g		
水		151.80 g	出し汁	
★だし（かつお・昆布）		1.90 g	出し汁	
酒		0.47 g		③出し汁をとり、調味料を加え汁
本みりん		0.38 g		を作り、別出し
塩		0.46 g		
★しょうゆ		0.95 g		
葉ねぎ		2.68 g	小口	
★さけ(生)　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	④鮭に下味をつけ鉄板に並べ焼く
★さけ(生)　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
★さけ(生)　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
塩		0.15 g		
酒		0.28 g		
米サラダ油		0.47 g		
【里芋のそぼろ煮（付け合わせ）】				①いんげんは下茹でし、水冷する
米サラダ油		0.38 g		②油を熱し、ごぼう・鶏肉・生姜を
ごぼう		5.12 g	斜め切り	炒め酒をふる
鶏モモひき肉		7.59 g		③人参、れんこん、里芋を加え更に
しょうが		0.23 g	みじん切り	炒める
酒		0.38 g		④だし加え煮る
にんじん		7.36 g	厚いちょう	⑤調味し、コトコトと煮含める
れんこん		4.55 g	厚いちょう	（何度かに分けて味を付ける）
さといも		20.97 g	厚いちょう	⑥水ときでんぷんを加え混ぜる
水		11.39 g		⑦いんげんを加え、配食する
三温糖		0.47 g		
塩		0.12 g		
★しょうゆ		2.09 g		
本みりん		0.47 g		
生揚げ		20.87 g	横二1cm幅	
でんぷん		0.76 g	水溶き	
さやいんげん		1.84 g	２cmｶｯﾄ	
【月見団子】				
水		9.49 g		①釜にタレを作る
三温糖		4.55 g		②タレに白玉を加えて温度を上げ、
★しょうゆ		3.23 g		水溶き澱粉を加え、とろみを付ける
本みりん		0.47 g		
でんぷん		0.47 g		
冷凍白玉		45.54 g		