2026年10月27日 火曜日

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		68.19 g		
水		0.00 g		
【えのきの佃煮】				
酒		0.57 g		①調味料でえのきを焦がさないよう
本みりん		0.76 g		に煮る
★しょうゆ		2.38 g		②最後に酢を加え味を引き締めて
三温糖		0.95 g		配食する
だし汁		1.43 g		
えのきたけ		12.97 g	３cmｶｯﾄ	
★穀物酢		0.14 g		
【めひかりの唐揚げ】				①めひかりに下味をつける
★めひかりIQF	15.00	1.00 本	1・2年	②でんぷんをつけて揚げる
★めひかりIQF	15.00	2.00 本	3年～	※１～２年１尾、３年～２尾
しょうが		0.23 g	おろす	
酒		0.76 g	下味	
★うすくちしょうゆ		1.53 g	下味	
でんぷん		3.81 g		
揚げ油（米）		3.00 g		
【煮浸し】				①野菜は茹でて水気をきる。
三温糖		0.67 g		②調味料で油揚げを煮付ける
★しょうゆ		2.10 g		③②に①の野菜を加えてあわせる
にんじん		2.78 g	細線切り	④粉かつおを加える
油揚げ		5.72 g	横一1cm幅	
キャベツ		19.46 g	短冊	
こまつな		8.11 g	３cmｶｯﾄ	
粉かつお		0.19 g	から炒り	
【肉豆腐】				①出し汁をとる
米サラダ油		0.57 g		②肉、人参、玉葱、白滝の順に炒め
豚肩コマ		13.35 g		出し汁で煮る
塩		0.15 g		③調味料を入れ味をふくませる
酒		0.57 g		（一味　高３ｇ　低１ｇ）
にんじん		11.10 g	いちょう	④豆腐を加える
玉葱		44.83 g	横一ｽﾗｲｽ	⑤葱、葉葱を入れる
しらたき　５ｃｍ		20.98 g	下茹で	
水		9.54 g	出し汁	
かつお薄けずり		0.48 g	出し汁	
三温糖		1.43 g		
★しょうゆ		4.39 g		
本みりん		0.67 g		
木綿豆腐		66.76 g	横二1cm幅	
ねぎ		3.43 g	斜め小口	
葉ねぎ		3.59 g	３cmｶｯﾄ	
一味唐辛子		0.00 g		