2026年10月28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
【わかめご飯】				①米をとぎ、浸漬後に炊飯する
米		68.48 g		②わかめご飯の素をのせて蒸らし、
水		0.00 g		よく混ぜ合わせて配食する
わかめご飯の素		0.00 g		
わかめご飯の素★10		13.41 g		
【卵焼き】				①油を引き、人参を炒め、酒を振る
米サラダ油		0.57 g		②だし汁を加え、煮る
にんじん		9.29 g	荒みじん	③②が軟らかくなったら、かまぼこ
だし汁		5.75 g		葉葱を加え調味料で味付けする
酒		0.57 g		④卵と③を混ぜ、油を引いた鉄板に
本みりん		0.57 g		入れ焼く
三温糖		0.67 g		
塩		0.05 g		
★しろしょうゆ		1.72 g		
★糸かまぼこ		11.49 g	ほぐす	
葉ねぎ		1.80 g	小口	
★冷凍液卵		49.80 g	溶きほぐす	
米サラダ油		0.57 g		
【キャベツのお浸し】				①もやしは水から茹で、にんじん、
もやし		15.32 g		キャベツを順に加え、水気をきる
にんじん		2.79 g	細線切り	②調味料を煮立て野菜とあえる
キャベツ		17.91 g	せん切り	③粉かつおを振る
★うすくちしょうゆ		1.92 g		
三温糖		0.24 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
【野菜のそぼろ煮】				
米サラダ油		0.57 g		①豚肉・生姜を油で炒め酒をふる
豚肩ひき肉		11.49 g		②人参・糸こんにゃくを加え炒める
しょうが		0.54 g	おろす	③水を加えて煮る
酒		0.48 g		④じゃがいもを加える
にんじん		13.01 g	いちょう	⑤下茹でした大根を加える
糸こんにゃく（黒）		9.58 g	戻しておく	⑥かぶ・生揚げを加える
水		28.73 g		⑦でん粉でとろみをつけ、茹でて
じゃがいも		32.76 g	２cm角	おいたかぶの葉を加える
だいこん		43.10 g	厚いちょう	※大根は下茹で
かぶ		10.46 g	厚いちょう	※かぶの葉はゆでておく
三温糖		1.34 g		※生揚げは熱湯かけ油抜き
★しょうゆ		3.06 g		
白みそ		2.87 g		
本みりん		0.96 g		
生揚げ		24.90 g	横二1cm幅	
でんぷん		1.34 g	水溶き	
かぶ(葉)		4.02 g	２cmｶｯﾄ	