2026年10月29日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【野沢菜チャーハン】				①米を研ぎ浸漬した後、ガラスープ
七分つき米		65.75 g		とを加えて炊く
水		0.00 g		②油を熱し、生姜・にんにくを弱火
がらスープチキン		2.85 g		で炒めて豚肉を加える
				③調味しながら、人参・長葱・野沢
米サラダ油		0.57 g		菜を加えてさらに炒める
しょうが		0.38 g	おろす	④香りづけに醤油を加えて、炊きあ
にんにく		0.31 g	おろす	がったご飯にのせて蒸らす
豚モモ粗挽肉		11.39 g		⑤配食する
こしょう		0.03 g		
酒		0.47 g		
塩		0.25 g		
ねぎ		3.42 g	荒みじん	
にんじん		9.20 g	荒みじん	
★野沢菜漬け		11.39 g	１cmｶｯﾄ	
★しょうゆ		2.37 g		
【豆腐と豚肉の中華炒め】				①油を熱し、生姜、にんにく、豚コ
米サラダ油		0.57 g		マを炒め、酒を入れる
しょうが		0.30 g	おろす	②人参、玉葱、筍、椎茸を入れ、炒
にんにく		0.22 g	おろす	める。水、調味料を入れ、野菜が少
豚肩コマ		12.33 g		し軟らかくなるまで加熱する
酒		0.57 g		（ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　低30　高60）
にんじん		12.88 g	いちょう	③豆腐を入れ、再沸騰したら、ねぎ
玉葱		21.40 g	1.5cm角	、葉ねぎを入れる
たけのこ(水煮ﾚﾄﾙﾄ)		3.80 g	短冊	④でんぷんでとろみをつける
椎茸もどし★5		4.74 g	横ｰｽﾗｲｽ	⑤ボイルしたうずら卵を加える
水		15.18 g		⑥最後にｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ごま油を加える
★しょうゆ		3.70 g		
三温糖		0.76 g		
塩		0.15 g		
トウバンジャン		0.08 g		
木綿豆腐		66.41 g	２cm角	
ねぎ		6.83 g	小口	
葉ねぎ		3.57 g	２cmｶｯﾄ	
でんぷん		1.90 g	水溶き	
★うずら卵(水煮)		20.87 g	ボイル	
★オイスターソース		0.47 g		
ごま油		0.47 g		
【野菜はるさめ】				①春雨は戻しておく
米サラダ油		0.47 g		ピーマンは下ゆでし水冷しておく
豚肩せん切り		9.49 g		②釜に油をしき豚肉・生姜を炒める
しょうが		0.11 g	みじん切り	③野菜を順に入れて炒め、調味する
にんじん		7.36 g	せん切り	④ピーマン・春雨を加える
玉葱		14.27 g	横ｰｽﾗｲｽ	⑤ごま油を入れて仕上げる
酒		0.38 g		
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		
三温糖		0.38 g		
★しょうゆ		0.95 g		
ピーマン		4.03 g	せん切り	
緑豆はるさめ(5cmカット)		4.74 g		
ごま油		0.57 g		