2026年10月30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
【ミートスパゲティ】				
米サラダ油		0.76 g		①油を熱し、豚挽肉をよくほぐしな
豚肩ひき肉		18.98 g		がら炒めてにんにく・生姜・ワイン
にんにく		0.35 g	おろす	を加える
しょうが		0.49 g	おろす	②玉葱・人参・エリンギを加えて、
赤ワイン		0.95 g		良く炒める
塩		0.55 g		③野菜に火が通ったら、調味する
こしょう		0.02 g		④米粉をふり入れ、固さ調整する
オールスパイス(粉)		0.01 g		⑤スパゲティを別釜でアルデンテに
玉葱		62.43 g	荒みじん	茹で上げる
にんじん		23.93 g	みじん切り	⑥あらかじめボイルして水冷したピ
エリンギ		5.24 g	みじん切り	ーマンとスパゲティを湯切りしてか
三温糖		0.19 g		ら、具に加えてよく混ぜ合わせる
★しょうゆ		0.95 g		
ダイストマト缶詰		2.42 g		
トマトピューレ		9.49 g		
トマトケチャップ		5.69 g		
中濃ソース		2.56 g		
ウスターソース		1.71 g		
ピーマン		3.23 g		
米粉		1.90 g	から炒り	
★スパゲッティ		43.64 g		
【大根サラダ】				①野菜は順にボイルする
もやし		22.77 g		②水冷、水切り、配缶する
だいこん		27.32 g	せん切り	
乾燥わかめ		0.00 g	戻しておく	
わかめ戻し★１０		3.80 g		
【チキンドレッシング】				
玉葱		2.68 g	おろす	①フレークは水分ごと使う
★うすくちしょうゆ		2.09 g		②調味料を合わせて加熱し、①の鶏
ごま油		0.47 g		肉も加えて加熱し、配食する
にんにく		0.09 g	おろす	
★穀物酢		2.18 g		
三温糖		1.23 g		
塩		0.05 g		
水		0.95 g		
★ソフトチキン水煮		7.59 g		
【豆プキンパイ（13cm）】				①かぼちゃを蒸して、つぶす
西洋かぼちゃ		29.89 g	角切り	②①に豆ピューレ、砂糖、豆乳を加
国産白いんげん豆ペースト		17.08 g		える
				③ぎょうざの皮で包み、油で揚げる
上白糖		4.27 g		
豆乳（無調整）		2.85 g		
★ぎょうざの皮13cm	18.00	1.00 枚		
★小麦粉		0.95 g		
揚げ油（米）		8.00 g		