2026年11月 5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
【さつまいもご飯】				①米はとぎ、浸漬後、水加減をし
米		59.86 g		酒、塩を加え炊飯する
塩		0.34 g		②さつまいもは皮つきで切り、蒸す
酒		0.57 g		③炊き上がり、②をのせむらした後
水		0.00 g		混ぜ合わせる
さつまいも		14.61 g	1.5cm角	
【魚の照り焼き】				
ぶり　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	① 魚に下味をつけておく
ぶり　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②タレをあわせて加熱する
ぶり　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	③油をしいて①の魚を焼く
しょうが		0.46 g	おろす	④配缶してタレをかける
酒		0.95 g	下味	
米サラダ油		0.57 g		
本みりん		0.95 g	タレ	
★しょうゆ		3.72 g	タレ	
三温糖		1.72 g	タレ	
中ざら糖		1.91 g	タレ	
水		2.48 g	タレ	
でんぷん		0.29 g	タレ	
【白菜漬け】				①昆布は、洗いカットしておく
にんじん		4.63 g	細線切り	②野菜はボイルし、再沸騰後①の
はくさい		32.31 g	ザク切り	昆布を加えボイルし水気を切る。
刻み昆布		0.00 g	戻しておく	③生姜、調味料を煮立て②とあえる
刻み昆布もどし★３		0.86 g	３cmｶｯﾄ	
しょうが		0.15 g	みじん切り	
一味唐辛子		0.00 g		
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
【実沢山の味噌汁】				
米サラダ油		0.57 g		①油を熱しごぼうを炒め酒をふり、
ごぼう		5.16 g	小口	こんにゃく、にんじんも加えて炒め
酒		0.38 g		、出汁を入れる
黒こんにゃく		9.55 g	横二ｽﾗｲｽ	②大根を加え煮て、芋を入れる。豆
にんじん		11.11 g	いちょう	腐を加え煮えたら味噌で調味し、長
煮干し（だし）		1.91 g	出し汁	葱を加えて仕上げる
水		89.75 g	出し汁	
だいこん		20.62 g	いちょう	
じゃがいも		17.19 g	厚いちょう	
赤みそ		3.53 g	溶かす	
白みそ		3.53 g	溶かす	
生揚げ		17.19 g	1.5cm角	
ねぎ		6.87 g	小口	