2026年11月10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
【ミックスピラフ】				①米をとぎ浸漬する
七分つき米		66.16 g		
ターメリック		0.06 g		②米にガラスープを入れて炊く
水		0.00 g		③油を熱し、鶏肉を炒め白ワインを
ガラスープ		21.00 g		ふり玉ねぎ、人参、ウィンナーを入
				れ炒め調味料を加える
米サラダ油		0.57 g		ピーマンを加え炒める
鶏モモコマ		3.82 g		④炊きあがったご飯に③をのせ
白ワイン		0.57 g		蒸らす
玉葱		10.77 g	0.8cm色紙	※ピーマンは、お湯をかけ水冷する
にんじん		7.41 g	0.8cm色紙	
レバー入りウインナー		7.64 g	１cmｶｯﾄ	
塩		0.65 g		
こしょう		0.03 g		
ピーマン		4.87 g	0.8cm色紙	
【白菜シチュー】				
米サラダ油		0.57 g		①香味野菜を入れｶﾞﾗｽｰﾌﾟを作る
鶏モモコマ		9.55 g		②ﾊﾞﾀｰで小麦粉を炒め、ﾎﾜｲﾄｿｰｽを
玉葱		30.51 g	横ｰｽﾗｲｽ	作る。牛乳とミキサーでのばす
にんじん		11.11 g	厚いちょう	③油を熱し、鶏肉、玉葱、人参を順
塩		0.71 g		に炒め、塩、ｺｼｮｳをする
こしょう		0.02 g		④ｽｰﾌﾟを加え、じゃが芋を加える
ベーリーフ粉		0.01 g		芋に半分火が通ったら、白菜の芯を
水		38.19 g	ガラスープ	加える。火が通ったら、溶けやすい
冷凍ガラ（チキン）		2.86 g	ガラスープ	状態にしたチーズ、ﾎﾜｲﾄｿｰｽを加え
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	仕上げの前に白菜の葉を入れる
じゃがいも		29.22 g	角切り	
はくさい		35.90 g	ザク切り	
★小麦粉		4.58 g	ルウ	
★バター		3.01 g	ルウ	
★牛乳		38.19 g	ミキサー	
国産白いんげん豆ペースト		17.19 g		
★ダイスチーズ		3.82 g	ミキサー	
★生クリーム		0.95 g		
【かみかみサラダ】				①野菜と糸寒天を茹で水冷し、水気
もやし		22.91 g		をよくきって配食
ごぼう		8.59 g	笹切り	
れんこん		5.35 g	小いちょう	
糸寒天(耐熱)		0.00 g	戻しておく	
糸寒天(耐熱) 戻し★20		7.64 g		
にんじん		3.70 g	細線切り	
きゅうり		5.61 g	笹切り	
【じゃこドレッシング】				①じゃこは炒りしておく
★ちりめんじゃこ		2.86 g	から炒り	②調味料を合わせてひと煮立ちさせ
水		3.82 g		①を加えて煮る
★穀物酢		2.48 g		③冷やして配缶する
三温糖		1.24 g		
★しろしょうゆ		2.39 g		
塩		0.05 g		
米サラダ油		0.95 g		