2026年11月12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
【麦ご飯】				①米と麦を洗い浸漬後炊く
米		57.40 g		
おおむぎ(押麦)		10.44 g		
水		0.00 g		
【魚の西京焼き】				①調味料を合わせて、魚を漬け込む
米サラダ油		0.57 g		②天板に魚を並べ焼く
白みそ		3.61 g	下味	③中心温度を確認後、配食する
本みりん		1.52 g	下味	
酒		0.38 g	下味	
カガミダイ　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	
カガミダイ　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
カガミダイ　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
【ごまあえ】				①野菜をボイルし水気を切る
★しょうゆ		1.52 g		②調味料とごまを煮立て、野菜と混
三温糖		0.76 g		ぜ合わせる
★白すりごま		1.90 g		
もやし		7.59 g		
にんじん		2.76 g	せん切り	
キャベツ		12.10 g	細い短冊	
こまつな		11.29 g	３cmｶｯﾄ	
【肉豆腐】				①出し汁をとる
米サラダ油		0.57 g		②肉、人参、玉葱、白滝の順に炒め
豚肩コマ		11.39 g		出し汁で煮る
塩		0.15 g		③調味料を入れ味をふくませる
酒		0.57 g		（一味　高３ｇ　低１ｇ）
にんじん		12.88 g	いちょう	④豆腐を加える
玉葱		44.59 g	横一ｽﾗｲｽ	⑤葱、葉葱を入れる
しらたき　５ｃｍ		20.87 g	下茹で	
水		9.49 g	出し汁	
かつお薄けずり		0.47 g	出し汁	
三温糖		1.42 g		
★しょうゆ		4.36 g		
本みりん		0.66 g		
木綿豆腐		66.41 g	横二1cm幅	
ねぎ		5.12 g	斜め小口	
葉ねぎ		3.57 g	３cmｶｯﾄ	
一味唐辛子		0.00 g		