2026年11月13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
【卵あんかけうどん】				①出し昆布、削りでだしをとる
水		127.27 g	出し汁	②だしの中に豚肉、人参、生姜、調
★だし（かつお・昆布）		3.80 g	出し汁	味料を入れ煮る
豚肩コマ		9.50 g		③でんぷん、かまぼこ、卵を入れる
にんじん		9.21 g	小いちょう	④味を調え、ねぎ、小松菜を入れる
しょうが		1.52 g	おろす	※小松菜はボイルしておく
酒		0.76 g		
塩		0.25 g		
★うすくちしょうゆ		7.12 g		
本みりん		1.52 g		
でんぷん		1.90 g	水溶き	⑤だし汁とうどんを一緒に蒸し、汁
★ちらしかまぼこ（もみじ型）		5.70 g		ごと配缶する
★たまご		20.99 g	溶きほぐす	
ねぎ		8.55 g	小口	
こまつな		8.07 g	２㎝ｶｯﾄ	
★内麦減塩冷凍うどん		104.47 g		
だし汁		34.19 g		
塩		0.15 g		
★しょうゆ		0.33 g		
【菊花蒸し】				① もち米を洗米・浸水した後、ザ
絞り豆腐		15.20 g		ルに上げ水気を切ってからターメリ
豚肩ひき肉		36.09 g		ック、塩で色をつける
玉葱		19.64 g	みじん切り	② 豆腐・豚挽肉・玉葱・調味料ま
しょうが		0.30 g	おろす	でをよく混ぜ合わせ こねる
塩		0.25 g		③ ②を人数分に取り分け団子状に
★しょうゆ		1.71 g		丸め、もち米をまんべんなくまぶし
酒		0.47 g		て蒸し器に並べて蒸す
三温糖		0.33 g		※豆腐は米ザルでこして、滑らかに
でんぷん		1.99 g		して混ぜる
				（120℃　100%　25分）
もち米		16.15 g		
ターメリック		0.15 g		
塩		0.15 g		
【キャベツの甘辛炒め】				①調味料とごま油を煮立て、ツナを
キャベツ		25.83 g	ザク切り	加えて加熱しておく
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		5.70 g		②キャベツとコーンをさっと茹で、
★ツナフレーク		6.65 g		水気をよく切る
三温糖		0.47 g		③①の調味料を②にかけ、炒めるよ
塩		0.05 g		うに加熱しながら野菜を混ぜる
★しょうゆ		0.95 g		味・温度を確認し配缶する
ごま油		0.19 g		