2026年11月16日 月曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【ハヤシライス】				①洗米し浸水後水加減し炊飯
米		73.36 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.57 g		
豚肩コマ		26.68 g		
塩		0.67 g		②水、ガラ、セロリでガラスープを
こしょう		0.03 g		作る
赤ワイン		0.76 g		③玉ねぎは１/３ほどは別に、あめ
玉葱		71.65 g	横ｰｽﾗｲｽ	いろに炒める
にんじん		14.79 g	いちょう	④豚肉、玉葱を油で炒め、人参、
エリンギ		8.77 g	いちょう	エリンギを加え炒める
水		36.20 g	ガラスープ	⑤ガラスープを入れて煮る
セロリー(ガラ)		0.26 g	ガラスープ	⑥⑤調味料を入れ煮込む
冷凍ガラ（チキン）		0.95 g	ガラスープ	⑦水溶き米粉を回し入れとろみをつ
国産白いんげん豆ペースト		11.43 g		ける（弱火）
ダイストマト缶詰		7.28 g		※みそはしょうゆで溶いて、足りな
トマトピューレ		4.76 g		ければケチャップ等を使う
トマトケチャップ		11.43 g		※新玉ねぎの時季は水分量調整
中濃ソース		3.81 g		
ウスターソース		2.48 g		
米粉		2.86 g	水溶き	
三温糖		0.48 g		
★しょうゆ		0.29 g		
八丁みそ		0.86 g		
【ポテトとハムのサラダ】				①野菜をボイルして湯切りする
にんじん		7.39 g	小いちょう	②玉ねぎ、ハムを炒め、①と調味料
じゃがいも		42.87 g	２cm角	を加え混ぜて配缶
きゅうり		7.47 g	半月	
玉葱		8.96 g	横ｰｽﾗｲｽ	
米サラダ油		0.95 g		
★穀物酢		2.10 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
三温糖		0.67 g		
塩		0.25 g		
こしょう		0.02 g		
★ロースハムせん切り		7.62 g	せん切り	