2026年11月17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
【黒米入りご飯】				①米と黒米を洗い浸漬する
七分つき米		67.00 g		②塩を入れて炊く
黒米		0.95 g		
塩		0.35 g		
水		0.00 g		
【魚の竜田揚げ】				
さめ　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①サメに下味をつける
さめ　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②①にでんぷんをつけて揚げる
さめ　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
しょうが		0.46 g	おろす	
にんにく		0.27 g	おろす	
★しょうゆ		1.71 g	下味	
酒		0.38 g	下味	
でんぷん		6.47 g		
米粉		0.95 g		
揚げ油（米）		6.00 g		
【ゆず大根】				①調味料を煮立て、大根をかるく
★しろしょうゆ		1.52 g		ゆでてから加え、加熱する
三温糖		0.95 g		※ゆずは果汁を絞って、皮を千切り
米酢		0.38 g		にして使用する
塩		0.15 g		②汁ごと配缶する
ゆず(果汁､皮)		0.62 g		
だいこん		32.55 g	厚いちょう	
【そぼろ煮】				①ごぼう・豚ひき肉・生姜を炒め、
米サラダ油		0.57 g		酒をふる
ごぼう		6.85 g	小口	②人参、糸こんにゃくを加え炒める
豚肩ひき肉		13.32 g		③水を加え、芋、玉ねぎ、かぶを順
しょうが		0.46 g	おろす	に入れて調味する。調味料は２～３
酒		0.57 g		回に分けて入れ、弱火で煮て味をよ
にんじん		12.92 g	いちょう	くしみ込ませる
糸こんにゃく(黒)		11.42 g	下茹で	④生揚げを加える
水		28.55 g		⑤でん粉でとろみをつけ、茹でて
じゃがいも		34.26 g	厚いちょう	おいたカブの葉を加える
玉葱		17.89 g	横一1cm幅	
かぶ		19.05 g	厚いちょう	
三温糖		0.95 g		
塩		0.15 g		
★しょうゆ		4.57 g		
本みりん		0.95 g		
生揚げ		28.55 g	横二1cm幅	
でんぷん		1.33 g	水溶き	
かぶ(葉)		7.61 g	２cmｶｯﾄ	