2026年11月18日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【厚揚げと豚肉のあんかけ丼】				①米を浸漬後、炊飯する
七分つき米		70.66 g		
水		0.00 g		
米サラダ油		0.48 g		
豚肩コマ		9.59 g		②椎茸をもどす
にんにく		0.18 g	おろす	③肉、にんにく、生姜を炒める
しょうが		0.46 g	おろす	④人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸を
塩		0.25 g		加え炒め、少量の水で煮る
酒		0.58 g		⑤調味しコトコト煮て、味を
にんじん		9.30 g	中華切り	しっかりつける
玉葱		23.43 g	横一1cm幅	⑥厚揚げを入れる
たけのこ(水煮ﾚﾄﾙﾄ)		3.84 g		⑦ボイルしたうずら卵と、チンゲン
干し椎茸		0.00 g	戻しておく	菜を加える
椎茸もどし★5		4.79 g		⑧ごま油、ラー油、水溶きでんぷん
ガラスープ		15.34 g		を加える
三温糖		0.77 g		
★しょうゆ		4.99 g		
はくさい		27.04 g	ザク切り	
生揚げ		47.94 g	横二1.5cm	
★うずら卵(水煮)		21.09 g	ボイル	
チンゲンツァイ		4.89 g	２cmｶｯﾄ	
ごま油		0.38 g		
ラー油		0.06 g		
でんぷん		1.92 g	水溶き	
【大根スープ】				
米サラダ油		0.58 g		①ガラでスープをとる
★ベーコン短冊切り		1.92 g		②ベーコンを炒め、にんにくと鶏肉
にんにく		0.22 g	おろす	を加えて炒め、酒をふる
鶏モモコマ		7.67 g		③スープを加え、大根・えのきだけ
酒		0.48 g		・春雨を順に入れて煮る
水		95.88 g	ガラスープ	④調味料を入れ、味を整え、葉ねぎ
冷凍ガラ（チキン）		3.84 g	ガラスープ	を散らして仕上げる
にんじん		5.58 g	小いちょう	
だいこん		34.52 g	いちょう	
えのきたけ		6.52 g	３cmｶｯﾄ	
緑豆はるさめ(5cmカット)		3.84 g	戻しておく	
塩		0.65 g		
こしょう		0.02 g		
★しょうゆ		0.96 g		
葉ねぎ		3.60 g	２cmｶｯﾄ	