2026年11月20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
【クリームチーズトースト】				①クリームチーズを湯せんにかけ
★食パン40ｇ	56.00	1.00 枚	1・2年	ペーストをつくり、食パンにぬる
★食パン50ｇ	70.00	1.00 枚	3・4年	②きつね色に焼き、配缶する
★食パン60ｇ	83.00	1.00 枚	5年～	（ｺﾝﾋﾞ230℃　80%　４～５分）
★クリームチーズ		7.59 g	湯せん	
上白糖		4.08 g		
メイプルシロップ		0.57 g		
★生クリーム		2.85 g		
冷凍瀬戸内レモン		0.47 g		
【チキンビーンズ】				
米サラダ油		0.57 g		①大豆を煮る
★ベーコン短冊切り		4.74 g		②ベーコンを炒め、肉、玉ねぎ
鶏モモコマ		15.18 g		人参を炒め煮る
セロリー		0.85 g	スライス	③エリンギ、じゃがいも、大豆を加
玉葱		32.11 g	１cm角	え煮る
にんじん		14.72 g	１cm角	④調味し煮込む
赤ワイン		0.47 g		
塩		0.34 g		
こしょう		0.02 g		
ベーリーフ粉		0.01 g		
水		17.08 g		
エリンギ		5.24 g	小いちょう	
じゃがいも		34.16 g	1.5cm角	
大豆(国産､乾)		0.00 g	茹でる	
もどし大豆★2.5		47.44 g		
ダイストマト缶詰		19.35 g		
トマトケチャップ		5.69 g		
三温糖		0.47 g		
中濃ソース		2.28 g		
【ほうれん草のサラダ】				
もやし		15.18 g		①野菜を順に加え、加熱し、水冷し
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		7.59 g		て、水気をきってから配食
キャベツ		20.97 g	細い短冊	
ほうれんそう		10.25 g	３cmｶｯﾄ	
【ツナドレッシング】				
米サラダ油		0.76 g		①材料を合わせて加熱し冷却
ごま油		0.19 g		配缶
にんにく		0.05 g	おろす	
★うすくちしょうゆ		2.18 g		
三温糖		1.04 g		
塩		0.05 g		
★穀物酢		1.90 g		
水		0.47 g		
★りんご		2.42 g	おろす	
★ツナフレーク		7.59 g		