2026年11月25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
【キムチチャーハン】				①米を研ぎ、浸漬し、キムチの汁と
七分つき米		66.37 g		ガラスープを加えて炊く
がらスープチキン		2.87 g		
水		0.00 g		②豚肉、人参を油で炒めてキムチも
				炒めて調味する
米サラダ油		0.57 g		③ねぎを加える
豚肩コマ		17.24 g		④炊き上がったごはんに具を加え蒸
酒		0.57 g		らして混ぜる
にんじん		9.29 g	0.5cm色紙	
はくさい(キムチ漬け)		10.54 g	ザク切り	
ねぎ		10.34 g	荒みじん	
塩		0.56 g		
★しょうゆ		1.72 g		
こしょう		0.01 g		
【ジャンボギョウザ】				①材料をよく混ぜ合わせる
★ぎょうざの皮13cm	18.00	1.00 枚		②ギョウザの皮（13cm）に包み揚げ
豚モモひき肉		25.86 g		る
★しょうゆ		0.96 g		※塩の一部をキャベツにまぶし水気
キャベツ		19.54 g	荒みじん	をだしてもよい
ねぎ		5.17 g	みじん切り	
にんにく		0.26 g	おろす	
しょうが		0.27 g	おろす	
塩		0.34 g		
こしょう		0.01 g		
酒		0.96 g		
でんぷん		0.57 g		
ごま油		0.57 g		
★小麦粉		0.96 g	水溶き	
揚げ油（米）		7.00 g		
【中華大根】				①野菜はさっと茹でる
ごま油		0.38 g		②調味料を煮立て①を入れひと煮
ねぎ		0.86 g	荒みじん	たちする
★うすくちしょうゆ		1.53 g		
三温糖		0.38 g		
★穀物酢		0.96 g		
塩		0.15 g		
だいこん		29.31 g	厚いちょう	