2026年11月26日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【カレーピラフ】				
七分つき米		64.64 g		①米はとぎ浸漬後スープを入れ水加
ガラスープ		20.85 g		減をして炊く
水		0.00 g		
				②油を引き、鶏肉を炒め、塩こしょ
米サラダ油		0.57 g		う少々とワインを加える
鶏モモコマ		5.69 g		③②に玉ねぎ、人参を加え炒め、残
塩		0.66 g		りの調味料で味付けパセリを加える
こしょう		0.02 g		④ご飯に③を入れ混ぜる
白ワイン		0.47 g		
玉葱		19.60 g	1㎝色紙	
にんじん		6.44 g	1㎝色紙	
カレー粉		0.47 g		
パセリ		0.43 g	みじん切り	
【魚のバーベキューソース揚げ】				
めばる　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①魚にでんぷんをつけて油で揚げる
めばる　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②りんごと野菜、調味料をあわせて
めばる　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	煮立て、ソースを作る。
でんぷん		7.39 g		③①を並べ②をかけて、配食する。
揚げ油（米）		5.00 g		
水		1.90 g	タレ	
★りんご		4.83 g	おろす	
★しょうゆ		2.37 g	タレ	
酒		0.38 g	タレ	
三温糖		1.14 g	タレ	
ねぎ		2.56 g	みじん切り	
しょうが		0.23 g	おろす	
にんにく		0.17 g	おろす	
★穀物酢		0.38 g	タレ	
【粉ふきいも】				①じゃがいもはスチコンで蒸す
塩		0.15 g		②水気を切った①を再度加熱し表面
こしょう		0.01 g		の水分をとばす
じゃがいも		68.24 g	角切り	③塩こしょうで調味し、仕上げる
【イタリアンスープ】				
米サラダ油		0.56 g		①鶏がらｽｰﾌﾟを作る
★ベーコン短冊切り		2.84 g		②釜を熱し油、ベーコン、鶏肉、玉
鶏モモコマ		4.74 g		葱、人参の順に炒め塩胡椒をする
白ワイン		0.57 g		③スープを加えコーンを入れ煮立っ
玉葱		30.29 g	横ｰｽﾗｲｽ	たら、卵、パン粉を混ぜ合わせた物
にんじん		9.19 g	せん切り	を入れる
水		89.09 g		④茹でておいたほうれん草を散らす
冷凍ガラ（チキン）		3.79 g		
セロリー(ガラ)		0.42 g		
塩		0.66 g		
こしょう		0.02 g		
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		5.69 g		
★冷凍液卵		22.75 g	溶きほぐす	
新潟県産米パン粉		1.90 g		
ほうれんそう		8.53 g	2㎝ｶｯﾄ	