2026年11月27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
【和風きのこのフェットチーネ】				①ベーコンをよく炒め鶏肉と野菜
オリーブ油		0.58 g		を入れてさらに炒める
にんにく		0.54 g	みじん切り	②きのこ類を入れて味付けする
★ベーコン短冊切り		4.86 g		③茹でたパスタを入れ味を調える
鶏モモコマ		14.58 g		※フェットチーネゆで時間８分
塩		0.56 g		
こしょう		0.02 g		
にんじん		11.31 g	せん切り	
玉葱		36.54 g	スライス	
エリンギ		5.36 g	スライス	
しめじ		7.00 g	小房ﾆﾜｹﾙ	
えのきたけ		6.61 g	３cmｶｯﾄ	
★しょうゆ		3.01 g		
★フィットチーネ(乾)		44.70 g	茹でる	
【野菜サラダ】				①野菜をボイルする
にんじん		4.71 g	細線切り	②水冷し、水気を切って配食する
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		7.77 g		
キャベツ		31.39 g	細い短冊	
きゅうり		9.52 g	笹切り	
【ハムドレッシング】				
米サラダ油		0.78 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		0.09 g	おろす	
★うすくちしょうゆ		2.14 g		
三温糖		1.26 g		
塩		0.05 g		
★穀物酢		1.75 g		
水		0.58 g		
玉葱		2.74 g	おろす	
★ロースハムせん切り		5.83 g	せん切り	
【おからボール】				①おから・豆腐はほぐす
米粉		21.38 g		粉はふるっておく
でんぷん		3.89 g		黒砂糖の塊は、豆乳の一部で溶かす
★ベーキングパウダー		0.68 g		②材料を混ぜ合わせ、軟らかめの
三温糖		5.83 g		粘土位の固さになるように豆乳の
冷凍絹おから		15.55 g	ほぐす	量で調整する
絹ごし豆腐		11.66 g		③丸く整形する（１人１個）
豆乳（無調整）		5.83 g		※手油をつけるとまとめやすい
黒砂糖		3.89 g		（油の一部を使ってもよい）
米サラダ油		1.94 g		④150～160℃で揚げる
揚げ油（米）		6.00 g		