

添付資料4 特色ある献立詳細（想定）

# 特色ある献立詳細(想定)① 主菜:揚物

献立名	食品名	一人当り 正味分量(g)	切り方	調理方法等
ご飯	精白米	110		委託炊飯
牛乳	牛乳	206		
手作り 青菜 ふり かけ	ちりめんじゃこ	7		①野菜を切る ②ちりめんじゃこ、花かつおを炒る→冷却 ③調味料にしょうがを入れて加熱→冷却 ④こまつなをボイルする→冷却 ⑤②・③・④をあえる
	こまつな	10	1cm幅	
	しょうが	0.2	すりおろす	
	花かつお	2		
	三温糖	0.3		
	濃口しょうゆ	1		
	みりん	1		
白身魚の石垣揚げ	ホキ	60		①ホキに酒、濃口しょうゆ、食塩、水で下味をつける ②液卵を解凍し、溶きほぐす ③小麦粉、でん粉、ごま、卵、水で衣を作る ④衣をつけて揚げる
	酒	1		
	濃口しょうゆ	1		
	食塩	0.1		
	水	1		
	いりごま(白)	1.5		
	いりごま(黒)	1		
	液卵(冷凍)	4		
	小麦粉	8		
	でん粉	1		
	油	6		
ゆばのすまし汁	ゆば(冷凍)	10		①昆布とかつおでだしをとる ②野菜を切る ③ゆばとかまぼこを解凍し、ほぐす ④だしににんじん、たまねぎ、じゃがいも、えのきたけを 順次入れて煮る ⑤かまぼこ、昆布、ゆばを入れる ⑥調味料を加える ⑦ねぎを入れる
	かまぼこ(冷凍・スライス)	10		
	じゃがいも	30	1cmいちょう	
	にんじん	15	4mmいちょう	
	たまねぎ	35	5mm薄切り	
	えのきたけ	5	1/2ほぐす	
	昆布(だしを取った後使用)	0.5	2mm	
	葉ねぎ	5	5mm小口切り	
	出しがつお	2		
	出し昆布	1		
	うす口しょうゆ	4		
	食塩	0.3		

※主菜:揚物を含む1食分の献立を記載

## 特色ある献立詳細(想定)② 主菜: 焼物

献立名	食品名	一人当り 正味分量(g)	切り方	調理方法等
胚芽パン	胚芽パン	80		委託
牛乳	牛乳	206		
なすとペンネのチーズ焼き	若どり(ミンチ)	30		①野菜を切る ②ひきわり大豆をほぐす ③ペンネをゆでる ④サラダ油を熱し、若どりを炒め、塩、こしょう、白ワインをする ⑤たまねぎ、なす、大豆、ペンネを順次入れて炒める ⑥調味料を加える ⑦アルミカップに具を入れ、チーズをのせる ⑧焼く
	大豆(蒸・ひきわり)	15		
	マカロニ(ペンネ)	8		
	なす	25	8mmいちょう	
	たまねぎ	30	1/2 5mm	
	サラダ油	1		
	白ワイン	1		
	三温糖	1		
	濃口しょうゆ	2		
	食塩	0.2		
	こしょう	0.01		
	ミックスチーズ	15		
	アルミカップ(14号・小判・厚)	1		
野菜スープ	ベーコン	3		①とりがらと野菜くずでだしをとる ②野菜を切る ③サラダ油を熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎを順次入れて炒め、塩、こしょうをする ④じゃがいもを加え、だしを入れて煮る ⑤とうもろこし、キャベツを入れる ⑥調味料を加える ⑦こまつなを入れる
	じゃがいも	25	1cmいちょう	
	にんじん	15	4mmいちょう	
	たまねぎ	20	5mm薄切り	
	キャベツ	25	4cm×1cm	
	とうもろこし(冷凍)	10		
	こまつな	15	1cm幅	
	とりがら(冷凍・パック)	10		
	サラダ油	1		
	濃口しょうゆ	3		
	食塩	0.4		
	こしょう	0.02		

※主菜: 焼物を含む1食分の献立を記載

# 特色ある献立詳細(想定)③ 主菜:煮物

献立名	食品名	一人当り 正味分量(g)	切り方	調理方法等
ご飯	精白米	110		委託炊飯
牛乳	牛乳	206		
親子丼の具	若どり(1cm角)	35		①アラスカ豆のさやをとる(前日作業)
	液卵(冷凍)	30		②昆布とかつおでだしをとる
	高野豆腐(せん切り)	7		③野菜を切る
	ちくわ	10	1/2 5mm	④ちくわを切る
	にんじん	20	4mmせん切り	⑤液卵を解凍し、溶きほぐす
	たまねぎ	60	5mm薄切り	⑥高野豆腐をもどす
	アラスカ豆	5		⑦アラスカをボイルする→水冷
	出しがかつお	0.5		⑧だしに若どり、酒、塩、にんじん、たまねぎ、ちくわを 順次入れて煮る
	出し昆布	0.5		
	酒	1		⑨調味料を加える
	三温糖	2		⑩高野豆腐、アラスカを入れる
	濃口しょうゆ	8		
	みりん	1		⑪卵を入れる
	食塩	0.2		
	水	40		
ひじきの五目あえ	ちりめんじゃこ	3		①野菜を切る
	こまつな	15	1cm	②ひじきをもどす
	にんじん	5	4mmせん切り	③ちりめんじゃこ、アーモンドを炒る→冷却
	キャベツ	20	4cm×6mm	④調味料を加熱→冷却
	もやし(サリナス)	20		⑤にんじん、キャベツ、もやしを加熱→冷却
	干ひじき	1		⑥こまつな、ひじきをボイルする→冷却
	ローストアーモンド(ダイス)	5		⑦③・④・⑤・⑥をあえる
	ごま油	1.5		
	上白糖	1		
	米酢	2		
	濃口しょうゆ	2		
	食塩	0.3		

※主菜:煮物を含む1食分の献立を記載

## 特色ある献立詳細(想定)④ カット果物

献立名	食品名	一人当り 正味分量(g)	切り方	調理方法等
ご飯	精白米	110		委託炊飯
牛乳	牛乳	206		
いわしのかば焼き	いわし(開き)	45		①いわしにしょうが、酒、食塩、水で下味をつける ②でん粉をつけて揚げる ③調味料と水を加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける ④揚げたいわしにたれをかける
	しょうが	1	すりおろす	
	酒	1		
	食塩	0.15		
	水	1		
	でん粉	7		
	油	5		
	黒砂糖	2		
	濃口しょうゆ	3		
	みりん	2		
	でん粉	0.3		
	水	7		
呉汁	ちくわ	7	1/2 5mm	①大豆を水に浸漬する(前日作業) ②煮干でだしをとる ③野菜を切る ④ちくわを切る ⑤厚あげの油抜きをする ⑥大豆をミキサーですりつぶす ⑦だしににんじん、ごぼう、たまねぎ、さといもを 順次入れて煮る ⑧ちくわ、厚あげ、すりつぶした大豆を入れる ⑨みそを加える ⑩ねぎを入れる
	厚あげ(冷凍)	20		
	大豆	6		
	さといも	25	1cmいちょう	
	にんじん	15	3mmいちょう	
	だいこん	30	5mmいちょう	
	ごぼう	10	さががき	
	葉ねぎ	5	5mm小口切り	
	煮干(だし用)	2		
	中みそ	12		
(くだもの りんご)	りんご	35	1/6カット	①塩水を作る ②皮をむく ③1/6にカットし、芯をとる ④塩水につける

※カット果物を含む1食分の献立を記載