## [献立調理法指示書]

## ○○年○月○日 ○曜日

献立名/食品名	一人分量	使用量	切り方	調理方法等
ごはん]				
精白米	105			中心温度85℃各①
少めビーフン(ゴマ油抜)]				
豚肉	25	g		①釜に油を熱し、豚肉を入れ炒め、
ビーフン	10		ぬるま湯に30分以上浸漬	しお、こしょうし、にんじん、たま
キャベツ	59		1×4たんざく切	ねぎ、キャベツを入れ炒め、ボーン
にんじん	11	g	6×6	ストック、しょうゆを入れ味つけす
たまねぎ	22		5ミリたんざく切 1 といるよ	<b>る。</b>
青ねぎ いため油	3		1センチ巾	②野菜が半生の時に、ビーフン、
	0 1	g		青ねぎを入れ炒めてから、火を止め
しお こしょう	0.1	g		フタをしてむらす。 → カス ボノダ粉 た 増 やして 炒 ウス
うすくちしょうゆ	0.03	g		★なるべく釜数を増やして炒める。 中心温度 8 5 ℃③
ボーンストック	3	g	缶	  手洗い(豚肉)
w マハドソノ	2	g	Щ	
揚げシューマイ]				
☆シューマイ(小麦)	2	個	直前冷凍庫	①シューマイは、冷凍のまま
揚げ油	4	g		160℃~180℃の油で揚げる。
▽代替(小麦)白身魚一(3人)				シューマイ…2コ
				A /// 株本 / 1 / 本本 # 40 \
			T	☆代替あり(白身魚40g)
ほうれん草のごま和え]				☆代替あり(白身魚40g)
ほうれん草のごま和え] ほうれんそう	44	g	3センチ巾	<ul><li>★代替あり(白身魚40g)</li><li>①ほうれん草はさっとゆで、水気を</li></ul>
	44 7	g	3 センチ巾 3×6	
ほうれんそう	44 7 0.7	g g g		①ほうれん草はさっとゆで、水気を きっておく。 にんじんもゆでておく。
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま	7 0.7 0.7	g		①ほうれん草はさっとゆで、水気を きっておく。 にんじんもゆでておく。 ②釜に調味料をわかし、にんじん、
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう	7 0.7 0.7 0.3	g g		①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。 にんじんもゆでておく。 ②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ	7 0.7 0.7	g g g		①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。 にんじんもゆでておく。 ②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ	7 0.7 0.7 0.3	g g g		①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう	7 0.7 0.7 0.3	g g g		①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。 にんじんもゆでておく。 ②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b>	7 0.7 0.7 0.3	g g g		①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b>	7 0.7 0.7 0.3	g g g g	3×6	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉	7 0.7 0.7 0.3 1.5	g g g g	3×6	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。 ★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉	7 0.7 0.7 0.3 1.5	g g g g g	3×6	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。 ☆ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし	7 0.7 0.7 0.3 1.5	g g g g g	3×6 冷凍のまま	<ul> <li>①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。</li> <li>にんじんもゆでておく。</li> <li>②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。</li> <li>☆ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③</li> <li>①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)</li> </ul>
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵	7 0.7 0.7 0.3 1.5	g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う	<ul> <li>①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③</li> <li>①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)②干ししいたけは、水でもどす。</li> </ul>
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ (除去(ごま)ー(3人)  中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし 干ししいたけ(スライス) 青ねぎ	7 0, 7 0, 7 0, 3 1, 5 10 15 20 8 0, 5 3, 6	g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)②干ししいたけは、水でもどす。 ③豚肉、干ししいたけを入れる。★アクはていねいにとる。 ④ポークブイヨンを加え、とうふ
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ (除去(ごま)ー(3人)  中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆被卵 もやし 干ししいたけ(スライス) 青ねぎ しお	7 0.7 0.7 0.3 1.5 10 15 20 8 0.5 3.6 0.2	g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。 にんじんもゆでておく。 ②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。 ☆ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)②干ししいたけは、水でもどす。 ③豚肉、干ししいたけを入れる。 ★アクはていねいにとる。 ④ポークブイヨンを加え、とうふもやしを入れ調味する。
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし 干ししいたけ(スライス) 青ねぎ しお こしょう	7 0.7 0.7 0.3 1.5 10 15 20 8 0.5 3.6 0.2 0.02	g g g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)②干ししいたけは、水でもどす。 ③豚肉、干ししいたけを入れる。★アクはていねいにとる。 ④ポークブイョンを加え、とうふもやしを入れ調味する。 ⑤水どきしたかたくり粉を入れ、
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし 干ししいたけ (スライス) 青ねぎ しお こしょう うすくちしょうゆ	7 0.7 0.7 0.3 1.5 10 15 20 8 0.5 3.6 0.2 0.02 3.5	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う 5ミリ小ロ切り	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)②干ししいたけは、水でもどす。③豚肉、干ししいたけを入れる。★アクはていねいにとる。④ポークブイョンを加え、とうふもやしを入れ調味する。⑤水どきしたかたくり粉を入れ、たまごをちらし、青ねぎを入れ
にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし 干ししいたけ (スライス) 青ねぎ しお こしょう うすくちしょうゆ	7 0, 7 0, 7 0, 3 1, 5 10 15 20 8 0, 5 3, 6 0, 2 0, 02 3, 5 0, 9	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ② 中心温度85℃③  ② 十ししいたけは、水でもどす。 ③ 豚肉、干ししいたけは、水でもどす。 ④ポークブイョンを加え、とうふもやしを入れ調味する。 ⑤水どきしたかたくり粉を入れ、たまごをちらし、青ねぎを入れ仕上げる。
ほうれんそう にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ]  豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし 干ししいたけ (スライス) 青ねぎ しお こしょう うすくちしょうゆ かたくり粉 だしこんぶ	7 0, 7 0, 7 0, 3 1, 5 10 15 20 8 0, 5 3, 6 0, 2 0, 02 3, 5 0, 9 0, 2	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う 5ミリ小ロ切り 2倍の水でとく	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。☆ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc)②干ししいたけは、水でもどす。 ③豚肉、干ししいたけとる。★アクはていねいにとる。 ④ポークブイヨンを加え、とうふもやしを入れ調味する。 ⑤水どきしたかたくり粉を入れ、たまごをちらし、青ねぎを入れ仕上げる。☆卵を入れる前に、除去をとる。
にんじん ☆白ごま ☆すりごま さとう こいくちしょうゆ <b>(除去(ごま)ー(3人)</b> 中華卵スープ] 豚肉 冷凍とうふ ☆液卵 もやし 干ししいたけ (スライス) 青ねぎ しお こしょう うすくちしょうゆ	7 0, 7 0, 7 0, 3 1, 5 10 15 20 8 0, 5 3, 6 0, 2 0, 02 3, 5 0, 9	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	3×6 冷凍のまま 当日洗う 5ミリ小ロ切り	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。にんじんもゆでておく。②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。★ごまを入れる前に除去をとる。中心温度85℃③  ② 中心温度85℃③  ② 十ししいたけは、水でもどす。 ③ 豚肉、干ししいたけは、水でもどす。 ④ポークブイョンを加え、とうふもやしを入れ調味する。 ⑤水どきしたかたくり粉を入れ、たまごをちらし、青ねぎを入れ仕上げる。