

9 (木) 加工パン 牛 乳	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ (かんそう) 0.5 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 ジャガイモでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 ●ハムと野菜の中華スープ	緑 しいたけ (かんそう) 0.5 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 ジャガイモでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 緑 ブラックマッペもやし 25 緑 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 1 緑 こめず 1.6 黄 うすくちしようゆ 1.3 黄 ごまあぶら 0.4								
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チングゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●もやしとコーンの中華あえ										
10 (金) 牛 乳	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.3g 糖質 71.6g											
	れんこんのちらしずし きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) そう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし	●そう煮	赤 けいにく 15 黄 りょうりしゅ 0.5 緑 れんこん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 コーン (れいとう) 5 緑 かんぴょう 1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 緑 かめす 6 赤 こんぶ (ふんまつ) 0.3 ※しお 0.1	赤 けいにく 15 黄 りょうりしゅ 0.5 緑 らいたまもち 25 黄 さといも 15 緑 だいこん 25 緑 きんときにんじん 15 緑 みつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 緑 うすくちしようゆ 2.5 赤 かえり 3 黄 さとう 0.6 黄 みりん 0.6							
正月の行事献立	[れんこんのちらしずし]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分温でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の真をかけ、喫食時に混せ合わせる。[きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは綿なしホテルパンに入れ、焼モード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしようゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。	●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)	●ごまめ	●ごまめ	●ごまめ							
	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g			赤 きざみのり(ふくろ) 0.8	赤 けいにく 0.3							
14 (火) 加工パン 牛 乳	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	ワイン (しろ) 0.5 黄 ジャガイモ 35 赤 しお 0.1 緑 こしょう (しろ) 0.01 黄 ジャガイモでんぶん 5 黄 なたねあぶら 4 緑 たまねぎ 10 黄 めんじつゆ 0.2 黄 レモン 1.2 黄 さとう 0.8 緑 こめす 1.3 赤 ワイン (しろ) 0.7 赤 ぶたにく 15	ワイン (しろ) 0.5 黄 ジャガイモ 35 赤 しお 0.1 緑 こしょう (しろ) 0.01 黄 ジャガイモでんぶん 5 黄 なたねあぶら 4 緑 たまねぎ 10 黄 めんじつゆ 0.2 黄 レモン 1.2 黄 さとう 0.8 緑 こめす 1.3 赤 ワイン (しろ) 0.7 赤 ぶたにく 15	●筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの	●筑前煮	赤 けいにく 30 緑 みず 30					
	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。	●てぼ豆のスープ煮	●白桃(カット缶)	●白桃(カット缶)	●白桃(カット缶)	●ツナとキャベツのごまいため	赤 けいにく 30 赤 ツナかんづめ 10 緑 れんこん 30 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 いりごま (しろ) 0.5 緑 しいたけ (かんそう) 0.5 赤 くろまめ (かんそう) 6 黄 さとう 1 黄 みりん 0.5 赤 しお 0.05 緑 こめす 0.1 赤 うすくちしようゆ 1 赤 みず(やきものき) 25 赤 こいくちしようゆ 2.5 赤 みず(かま) 15					
15 (水) 牛 乳	豚肉と金時豆のカレーライス はくさいのピクルス 棒チーズ	●豚肉と金時豆のカレーライス	カレールウのもと(め) 12 赤 みず 100 黄 じやがいも 30	カレールウのもと(め) 12 赤 みず 100 黄 じやがいも 30	●はくさいのピクルス	●はくさいのピクルス	●はくさいのピクルス	●はくさいのピクルス	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き スープ煮 プロッコリーのサラダ	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き	赤 けいにく 40 黄 じやがいも 25 緑 にんにく 0.3 赤 しお 0.2 緑 にんじん 0.2 赤 うすくちしようゆ 1 黄 オリーブ油 0.02 赤 ベーコン 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 黄 めんじつゆ 0.3
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[はくさいのピクルス]①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。	●棒チーズ	●棒チーズ	●棒チーズ	●棒チーズ	●棒チーズ	●棒チーズ	●棒チーズ	●プロッコリーのサラダ	●プロッコリーのサラダ	●プロッコリーのサラダ	赤 けいにく 40 黄 じやがいも 25 緑 にんにく 0.3 赤 しお 0.2 緑 にんじん 0.2 赤 うすくちしようゆ 1 黄 オリーブ油 0.02 赤 ベーコン 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 黄 めんじつゆ 0.3
16 (木) 牛 乳	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.3g 糖質 81.4g								●エネルギー 566kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.1g 糖質 80.2g	●エネルギー 572kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.2g 糖質 62.1g		
	栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。											

16 (木) 牛 乳	鶏肉のおろししょうゆかけ 一口がんもとじゃがいものみそ煮 みずなの煮びたし	●鶏肉のおろししょうゆかけ	黄 さとう 0.5 赤 けいにく 50 赤 あかみそ 7 緑 だいこんおろしれいとう 10 みりん 1 うすくちしようゆ 1.5 緑 ゆズ (かじゅう) 0.7		
	[鶏肉のおろししょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。「一口がんもとじゃがいものみそ煮」①つなこんにやくはゆでる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしようゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。	●みずなの煮びたし	●みずなの煮びたし	●みずなの煮びたし	●みずなの煮びたし
17 (金) 牛 乳	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.5g 脂質 14.8g 糖質 77.1g				
	はくさいのクリーム煮 あつあけのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮	黄 クリーム 2 赤 けいにく 30 黄 ジャガイモでんぶん 1.5 緑 みず 35		
17 (金) 牛 乳	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チングゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後に牛乳、クリームを加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあけのピリ辛じょうゆかけ]①あつあけは綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしようゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあけにかける。「豚肉とさんどまめのオイスターソースいため」①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしようゆ、オイスターソースで味つけする。	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ
	エネルギー 588kcal たんぱく質 29.4g 脂質 20.6g 糖質 66.8g				
17 (金) 牛 乳	はくさいのクリーム煮 あつあけのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮	黄 クリーム 2 赤 けいにく 30 黄 ジャガイモでんぶん 1.5 緑 みず 35		
	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チングゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後に牛乳、クリームを加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあけのピリ辛じょうゆかけ]①あつあけは綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしようゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあけにかける。「豚肉とさんどまめのオイスターソースいため」①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしようゆ、オイスターソースで味つけする。	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ	●あつあけのピリ辛じょうゆかけ
17 (金) 牛 乳	エネルギー 588kcal たんぱく質 29.4g 脂質 20.6g 糖質 66.8g				
	はくさいのクリーム煮 あつあけのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮	黄 クリーム 2 赤 けいにく 30 黄 ジャガイモでんぶん 1.5 緑 みず 35		
18 (月) 牛 乳	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの	●筑前煮	赤 けいにく 30 緑 みず 30		
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。「ツナとキャベツのごまいため」①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。「黒豆の煮もの」(A: 烹き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B: 釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしようゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	●ツナとキャベツのごまいため	●ツナとキャベツのごまいため	●ツナとキャ	

すい 22(水)	さばのカレーたつたあげ 五目汁 きゅうりの甘酢あえ	●さばのカレーたつたあげ	緑 にんじん 10 赤 さば 50 緑 あおねぎ 5 緑 ショウガ 1 しお 0.4 りょうりしゅ 1.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.5 カレーこ 0.3 赤 けずりぶし 2 黄 ジャガイモでんぶん 10 みず 130 黄 なたねあら 7.5 ●きゅうりの甘酢あえ ●五目汁	緑 にんじん 10 赤 さば 50 緑 あおねぎ 5 緑 ショウガ 1 しお 0.4 りょうりしゅ 1.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.5 カレーこ 0.3 赤 けずりぶし 2 黄 ジャガイモでんぶん 10 みず 130 黄 なたねあら 7.5 ●きゅうりの甘酢あえ ●五目汁	28(火)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー パインアップル(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	カレールウのもと(めこ) 8 赤 にくだんご 45 みす 70 緑 たまねぎ 30 ●ツナとこまつな		
	[さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こい くちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をき り、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①だ しこんぶ、けずりぶしてだしをとり、にんじん、たまねぎ、は くさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、 塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮 る。[きゅうりの甘酢あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴 あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸 す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにか け、あえる。	エネルギー 643kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.9g 糖質 78.6g	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとこまつな]①ツナは十分に油をきる。こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ツナ、こまつなの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/40缶ずつである。	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 79.7g	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 79.7g	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 79.7g	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 79.7g			
もく 23(木)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなとはくさいのおひたし	●豚肉のごまだれ焼き	緑 にんじん 10 赤 ぶたにく 40 緑 えのきだけ 10 緑 たまねぎ 25 赤 わかめ(かんそう) 0.5 黄 ねりごま 2 赤 あかみそ 10 黄 さとう 0.5 赤 しろみそ 4 りょうりしゅ 1.2 赤 にぼし 2 みりん 0.8 みず 130 こいくちしょうゆ 2.7 ●きくなとはくさいのおひたし	●豚肉のごまだれ焼き	29(水)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 キャベツの赤じそあえ	●さごしのしょうゆだれかけ	赤 あかみそ 10 赤 さごし 50 赤 しろみそ 4 りょうりしゅ 1.5 赤 だしこんぶ 0.5 みりん 2 赤 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 1.5 みす 130 みす 1.5 ●キャベツの赤じそあえ		
	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、料理酒、みりん、こいく くちしょうゆを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ 合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し 焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物 機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾) はもどす。②にぼしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加 えて煮る。(にぼしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうす れば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤み そ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなとは くさいのおひたし]①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、うすくち しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.7g 糖質 75.8g	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。②さごしは網を敷 いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度 230℃、15分間、焼き物機で焼く。③みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて 煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わ かめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、にんじん、たまね ぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけ し、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆで る。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにか け、あえる。	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.9g 糖質 74.8g	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.9g 糖質 74.8g	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.9g 糖質 74.8g	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.9g 糖質 74.8g			
もく 24(金)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	●ケチャップ煮	ケチャップ 8 赤 ぶたにく 40 チキンブイヨン 0.6 ワイン(しろ) 12 みず 50 黄 ジャガイも 35 ●ささみと野菜のソテー	●ケチャップ煮	30(木)	親子丼 紅白なます まっ茶大豆	●親子丼	赤 けずりぶし 0.6 赤 けいらん(えきらん) 40 みす 40 赤 けいにく 30 ●紅白なます		
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を 熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいた め、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔ら かくなれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしよ う、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、最 後にむきえだまめを加えて煮る。[ささみと野菜のソテー] ①綿実油を熱し、ビーマン、もやし、ささみの順にいため る。②いたまれば、塩、こしょで味つけする。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につ ける)	エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.4g 糖質 73.4g	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は 料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、鶏肉、たま ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくち しょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をと る。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具を かける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴 あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、 塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえ る。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.7g 糖質 78.2g	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.7g 糖質 78.2g	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.7g 糖質 78.2g	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.7g 糖質 78.2g			
かこう 加工パン	牛乳	●除去食(卵)	赤 ぶたにく 40 緑 はくさい 30 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 0.6 緑 だいこん 30 うすくちしょうゆ 1.5	●除去食(卵)	31(金)	ピーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ カレーフィッシュ	●ピーフシチュー	赤 ぎゅうにく 40 ウスターソース 1.5 ワイン(しろ) 1.2 チキンブイヨン 1 黄 ジャガイも 35 ジョウショウ 5 みず 65 ●カリフラワーとコーンのサラダ		
	[鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん]	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 しろみそ 4 赤 けいにく 45 赤 あかみそ 3 緑 たまねぎ 15 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しおこうじ 5 赤 けずりぶし 1.8 ●かす汁	●鶏肉の塩こうじ焼き	コッペパン	赤 ぎゅうにく 40 [ピーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更 にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加 えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らくなれば、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水 でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょ、ローレル、トンカツソース、ウスター ソース、チキンブイヨンで味つけして煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。[カリフラ ワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホ テルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくち しょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[カ レーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 630kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.9g 糖質 66.1g	エネルギー 630kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.9g 糖質 66.1g	エネルギー 630kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.9g 糖質 66.1g	エネルギー 630kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.9g 糖質 66.1g
げつ 27(月)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 しろみそ 4 赤 けいにく 45 赤 あかみそ 3 緑 たまねぎ 15 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しおこうじ 5 赤 けずりぶし 1.8 ●かす汁	●鶏肉の塩こうじ焼き	バター	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	
こはん 牛乳	[鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん]	[鶏肉の塩こうじ焼き]	赤 けいにく 45 赤 あかみそ 3 緑 たまねぎ 15 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しおこうじ 5 赤 けずりぶし 1.8 ●かす汁	[鶏肉の塩こうじ焼き]		黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15
こはん 牛乳	[鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん]	[鶏肉の塩こうじ焼き]	赤 けいにく 45 赤 あかみそ 3 緑 たまねぎ 15 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しおこうじ 5 赤 けずりぶし 1.8 ●かす汁	[鶏肉の塩こうじ焼き]		黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 10 赤 さけ(かく) 20 黄 さとう 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 けんこう 10 緑 だいこん 35 黄 さとう 2 緑 にんじん 15 黄 みりん 1 緑 あおねぎ 5 黄 しお 0.1 赤 さけかす 12 黄 みず 15 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 みず 15	黄 えのき 10 黒豆 10 赤 にんじん 10 黄 さとう 10 緑 みりん 10 黄 けんこう 1		