

4 (火) こはん 牛乳	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろう	●豚肉と野菜のいためもの	緑 ごぼう 10 赤 ぶたにく 30 りょうりしゅ 0.9 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 1 ●いわしのつみれ汁	緑 ごぼう 10 赤 ぶたにく 30 りょうりしゅ 0.9 緑 あおねぎ 5 赤 あかもそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●かぼちゃういろう		
	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[いわしのつみれ汁]①いわしはんごはゆで、しうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしはんごを加えて煮、えぞみそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[かぼちゃういろう]①かぼやは流す。②かぼちや、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。					
5 (水) 黒糖パン 牛乳	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.4g 糖質 88.7g					
	あげギョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ	●あげギョーザ	赤 あかもそ 7 赤 にくぎょうざ 40 黄 なたねあぶら 4	赤 あかもそ 7 赤 ちゅうかスープのもと 0.5 赤 みず 130 ●中華みそスープ		
6 (木) こはん 牛乳	[あげギョーザ]①肉ぎょうざは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [中華みそスープ]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、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チングンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。[れんこんの中華だれかけ]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは綿実油をからませ、網なしホテルパンに入れ、蒸しモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にれんこんにかける。					
	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.5g 糖質 70.7g					
7 (金) おさつパン 牛乳	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	●関東煮	赤 けいにく 20 赤 うずらたまご(みすい) 20 赤 ごぼうひらてん 15 黄 ジャガイも 25	赤 けいにく 20 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 けすりぶし 1.2 赤 みす 50 ●はくさいの甘酢あえ		
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、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、ごぼう平天、あつあげを加え、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て煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[はくさいの甘酢あえ]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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。					
10 (月) こはん 牛乳	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 糖質 86.4g					
	ツナポテトオムレツ ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ) スープ 洋なし(カット缶)	●ツナポテトオムレツ	赤 けいらん(えきらん) 25 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 ツナかんづめ 10 黄 めんじつゆ 0.5	赤 キャベツ 30 赤 たまねぎ 20 赤 コーン(れいとう) 10 赤 にんじん 10 赤 パセリ 0.5 赤 しお 0.3 赤 うすくちしょうゆ 1 赤 ケチャップ(ふくろ) 8 赤 みす 130 ●スープ		
17 (月) こはん 牛乳	[ツナポテトオムレツ]①液卵は冷凍解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する)ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油をひいたミニバットに入れ、蒸しモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)[ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/40缶ずつである。					
	エネルギー 612kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.5g 糖質 77.7g					
11 (火) こはん 牛乳	焼きししゃも 和風カレー汁 ささみとこまつないためもの	●焼きししゃも	赤 ししゃも 30 赤 りょうりしゅ 0.9 赤 みりん 0.5 黄 めんじつゆ 0.5	赤 カレールのもの(こめこ) 6 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 赤 みす 130 ●ささみとこまつないためもの		
	[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパンにならへ、蒸しモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。[和風カレー汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ささみとこまつないためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。					
12 (水) ブルーベリー ジャム	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.5g 糖質 75.0g					
	ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) わかめスープ ミニフィッシュ	●ピビンバ(肉)	赤 ぎゅうひにく 20 赤 ぶたひきにく 20 緑 ににく 0.2 黄 こまあぶら 0.5 黄 さとう 2 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 たまねぎ 20 緑 えのきだけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.7 赤 わかめスープ	[ピビンバ(肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、ににくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の真をかける。[ピビンバ(野菜)]①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各自ゆでるか、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。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の真をかける。[わかめスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。		
13 (木) こはん 牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 糖質 76.6g					
	ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮 りんご	●ほうれんそうのグラタン	赤 けいにく 30 赤 ワイン(しろ) 0.9 黄 マカロニ(こめこ) 6 緑 だいこん 25 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 黄 めんじつゆ 0.5 黄 サンドマメ(れいとう) 10 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 うすくちしょうゆ 1.8 赤 チュウカスープのもの 0.8 緑 エンジン 10 黄 さとう 1.2 赤 ミニフィッシュ	[ほうれんそうのグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、野菜ブイヨン、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[てぼ豆のスープ煮]①鶏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。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、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。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切落後、食薬水につける)		
14 (金) ブルーベリー ジャム	エネルギー 631kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.4g 糖質 77.4g					
	鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のおろししょうゆかけ	赤 けいにく 50 赤 りょうりしゅ 1.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 黄 みりん 1 赤 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 赤 ぶたにく 15 赤 りょうりしゅ 0.5 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.3 黄 みつば 3 黄 しいたけ(なま) 5 赤 しお 0.4	[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鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸しモード、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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくず汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どりん粉(てん粉重量の2倍量)の水とくでとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。[きんぴらごぼう]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。		
17 (月) こはん 牛乳 除去食(大豆)	エネルギー 560kcal たんぱく質 28.5g 脂質 13.8g 糖質 77.2g					
	白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ	●白身魚フリッター	赤 しお 0.3 赤 しろみざかなフリッター 50 赤 なたねあぶら 8 黄 ローレル 0.01 ●ミネストローネ	[白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、ににくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プロッコリーのサラダ]①プロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にプロッコリーにかけ、あえる。		
18 (火) こはん 牛乳 除去食(大豆)	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.9g 脂質 28.4g 糖質 66.5g					
	ピリ辛丼 中華スープ 白桃(缶)	●ピリ辛丼	赤 ぶたにく 40 赤 たまねぎ 45 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 黄 にんじん 10 緑 じんごん(みすい) 15 緑 しお 0.5 赤 シンゲンサイ 15 緑 ににく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 トマトピューレ 10 黄 さとう 0.1	[ピリ辛丼]①砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しうが、ににく、トウバンジョンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どりん粉(てん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の真をかける。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、鶏肉、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[白桃(缶)]①白桃は1人1切ずつである。		
19 (水) 牛乳	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.6g 糖質 84.6g					
	●中華スープ	●白桃(缶)	赤 ぶたにく 40 赤 けいにく 15 緑 りょうりしゅ 0.5 緑 にんじん 15 緑 じんごん(みすい) 15 緑 しお 0.5 赤 トウバンジョン 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 トマトピューレ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 赤 あかみそ 2.8 黄 ジャガイモ(かんづめ) 1 緑 はくとう(かんづめ) 58	みず 7 ●中華スープ ●白桃(缶)		

18 (火) こはん 牛乳	牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし 【牛肉の甘辛焼き】①牛肉はしょうが汁、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の牛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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【なめこのみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【ほうれんそうのおひたし】①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。	●牛肉の甘辛焼き 赤 さきゅうにく 40 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.5 赤 あかみそ 10 黄 さとう 1 赤 しろみそ 4 しあ 0.1 赤 だしこんぶ 0.5 こいくちしょうゆ 24 赤 けずりぶし 2 黄 めんじつゆ 0.5 みす 130 ●なめこのみそ汁 赤 とうふ(れいとう) 15 緑 ほうれんそう 30 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 0.3 緑 だいこん 30 うすくちしょうゆ 0.9
	エネルギー 567kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.6g 糖質 74.0g	
19 (水) 黒糖パン 牛乳	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん 【豚肉と野菜のスープ煮】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、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【変わりピザ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	●豚肉と野菜のスープ煮 赤 ぶたにく 40 うすくちしょうゆ 1 ワイン(しろ) 12 チキンブイヨン 0.6 黄 ジャガイモ 20 みす 50 ●変わりピザ 黄 たまねぎ 30 黄 ぎょうざのかわ 4 緑 キャベツ 25 赤 ツナかんづめ 5 緑 にんじん 15 緑 コーン(れいとう) 4 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 ピーマン 2 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 ピザソース 2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 ゆうなしちーズ 5 しあ 0.4 ●みかん 緑 みかん 94.4 ●みかん こしょう 0.02
	エネルギー 611kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.4g 糖質 73.4g	
20 (木) こはん 牛乳	えびフライカレーライス(えびフライ) えびフライカレーライス(カレー) カリフラワーのピクルス 豆こんぶ 【えびフライカレーライス(えびフライ)】①えびフライは冷凍のまま熱したたなね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。 【えびフライカレーライス(カレー)】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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くなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【カリフラワーのピクルス】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、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。	●えびフライカレーライス(えびフライ) 赤 えびフライ 30 しあ 0.3 黄 なたねあぶら 5 ローレル 0.01 ●えびフライカレーライス(カレー) 赤 ぎゅうにく 25 カレールウのもと(めこ) 11 黄 ジャガイモ 35 みす 100 ●カリフラワーのピクルス 赤 たまねぎ 40 黄 カリフラワー 25 緑 にんじん 15 緑 コーン(れいとう) 5 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 緑 にんにく 0.3 しあ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 緑 ワインビネガー 0.8 カレーこ 0.05 赤 まめこんぶ(ふくろ) 6
	エネルギー 681kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.3g 糖質 88.8g	
21 (金) ミニコッペパン 牛乳	ワインーときのこの和風スパゲッティ きざみのり(袋・ワインーときのこの和風スパゲッティ) 焼きツナキャベツ 固形チーズ 【ワインーときのこの和風スパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいだけの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【きざみのり(袋・ワインーときのこの和風スパゲッティ)】①きざみのりは1袋ずつ添える。【焼きツナキャベツ】①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網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180℃、13分間、焼き物機で焼く。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	●ワインーときのこの和風スパゲッティ 赤 ウィンナー 25 こいくちしょうゆ 1.7 赤 ベーコン 5 ※しお 1 黄 スパゲッティ 30 きざみのり(ふくろ) 0.8 黄 めんじつゆ 0.9 ●焼きツナキャベツ 赤 たまねぎ 40 赤 ツナかんづめ 5 緑 にんじん 15 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 10 黄 さとう 0.3 緑 にんにく 0.3 こしょう 0.01 緑 しめじ 10 うすくちしょうゆ 0.8 緑 まいだけ 10 チキンブイヨン 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 しあ 0.1 ●固形チーズ 赤 こけいチーズ 10 黄 うすくちしょうゆ 2.8
	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.9g 糖質 53.7g	
25 (火) こはん 牛乳	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル 【豚肉のコチジャンいため】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②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。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【鶏肉とはるさめのスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、はるさめを加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①いりごまはいる。②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。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。	●豚肉のコチジャンいため 赤 ぶたにく 40 赤 わかめ(かんそう) 0.5 緑 だいこん 30 黄 めんじつゆ 0.4 緑 にんにく 0.2 しあ 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 1.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ちゅうかスープのもと 0.8 黄 チジョン 0.5 みす 130 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 30 黄 はるさめ 5 しあ 0.1 緑 はくさい 25 うすくちしょうゆ 0.8 緑 にんじん 10 黄 ごまあぶら 0.4 緑 しろねぎ 5 黄 いりごま(しろ) 0.6
	エネルギー 557kcal たんぱく質 25.6g 脂質 15.0g 糖質 77.8g	

26 (水) こはん 牛乳	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの 【さごしのごまじょうゆかけ】①いりごまはいる。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、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。【五目汁】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみづばを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	●さごしのごまじょうゆかけ 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みす 130 ●大豆の煮もの 黄 いりごま(しろ) 0.5 赤 いりごま(みすに) 15 黄 うすあげ(れいとう) 1.5 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 にんじん 5 緑 にんじん 5 黄 さとう 0.5 黄 ひじき 0.5 黄 はくさい 25 黄 さとう 0.5 緑 たまねぎ 15 黄 みりん 0.5 緑 みづば 3 黄 しあ 0.2 緑 しいたけ(なま) 5 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 だしこんぶ 0.08 黄 だしこんぶ 0.08 しあ 0.4 黄 けズりぶし 0.3 緑 みす 20 黄 うすくちしょうゆ 0.3
	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.9g 糖質 72.4g	
27 (木) コッペパン 牛乳	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス かき(富有柿) 【鶏肉ときのこのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流し水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。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くなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮込み、最後にはほうれんそうを加えて煮る。【きゅうりのピクルス】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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。【かき(富有柿)】①かきは1人1/4切ずつである。	●鶏肉ときのこのシチュー 赤 けいにく 35 こしょう(しろ) 0.03 ワイン(しろ) 1.1 みす 100 ●きゅうりのピクルス 黄 ジャガイモ 20 緑 にんじん 30 黄 さとう 0.8 緑 みづば 3 緑 しいたけ(なま) 5 黄 だしこんぶ 0.08 しあ 0.4 緑 みす 20 ●かき(富有柿) 黄 めんじつゆ 0.5 緑 かき(ふくろ) 54
	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.0g 糖質 67.5g	
28 (金) 牛乳	いかてんぶら 五目汁 おかかなっ葉 【いかてんぶら】①いかてんぶらは冷凍のまま熱したたなね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりは、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。【おかかなっ葉】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	●いかてんぶら 赤 いかてんぶら 40 黄 なたねあぶら 6 みす 130 ●五目汁 赤 けいにく 15 黄 なたねあぶら 1 みす 1 ●おかかなっ葉 赤 かつおぶし(さいへん) 2 黄 りょうりしゆ 0.5 緑 だいこん葉(かんそう) 1 黄 いりごま(しろ) 2 黄 めんじつゆ 0.3 緑 にんじん 10 黄 あおねぎ 5 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 しあ 0.4 緑 みす 1 ●いかてんぶら 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 黄 なたねあぶら 6 みす 130 ●おかかなっ葉 赤 かづおぶし(さいへん) 2 黄 りょうりしゆ 0.5 緑 だいこん葉(かんそう) 1 黄 いりごま(しろ) 2 黄 めんじつゆ 0.3 緑 にんじん 10 黄 あおねぎ 5 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 しあ 0.4 緑 みす 1
	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.2g 糖質 76.7g	

