

2 (月) げつ	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ 【くじらのたつたあげ】①くじらのたつたあげは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、「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。【もやしの甘酢あえ】①もやしはゆでるか、または、穴あき木テルパンに入れ、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、配缶時にもやしにかけ、あえる。	くじらのたつたあげ 赤 くじらのたつたあげ 黄 なたねあぶら ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 ぶたにく 黄 ジャガイモ つなこんにゃく 黄 さとう ●もやしの甘酢あえ 赤 みず 黄 ブラックマッシュモヤシ 黄 さとう 黄 しお 黄 こめず 黄 うすくちしょうゆ 黄 さとう	しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし みず ●もやしの甘酢あえ 30 2.5 0.9 40 30 0.9 0.1 1.2 0.5 0.1
こはん 牛 乳 ぎゅう にゅう	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.9g 糖質 79.3g		
除去食 (大豆) じょきょしょく だいしょく			

か 3 (火)	おしむぎ 押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン	●スープ
	<p>[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。</p> <p>[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。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、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。</p> <p>[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。</p>	<p>赤 けいにく 25 ワイン (しろ) 0.8 黄 おしむぎ 10 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム(みずに) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう (しろ) 0.03 チキンブイヨン 0.2 シチュールウのもと 5 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みす 36</p>	<p>赤 ぶたにく 25 ワイン (しろ) 0.8 緑 キャベツ 30 緑 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みす 130 ●いよかん 緑 いよかん 38</p>
コッペパン			
ぎゅう にゅう 牛 乳			
ブルーベリー ジャム			

すい 4 (水)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑 ごぼう	15	
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは網なし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210℃、15分間、焼き機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配	赤 いわし (ひらき)	40	緑 さんどまれいとう	10
こはん 牛 乳	缶時にいわしにかける。【含め煮】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けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょ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。【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。	緑 しょうが	1	緑 しめじ	10
		黄 さとう	0.5	黄 さとう	1
せつぶんの行事献立 ぎょうじこひんたて		みりん	2.5	しお	0.2
		こいくちしょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	3
		●含め煮		こいくちしょうゆ	2
		赤 ぶたにく	15	赤 けずりぶし	0.9
		りょうりしゅ	0.5	みす	40
		黄 じゃがいも	25	●いり大豆	
		緑 だいこん	35	赤 いりだいす (ふくろ)	10
		緑 にんじん	20		
	エネルギー 578kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.1g				

5 (木)	もく	ぶたにく	ふうみや	豚肉のカレー風味焼き	ふうみや	コーンスープ	カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き	緑	パセリ	0.5				
			赤	ぶたにく	45	しお	0.3	赤	ぶたにく	しお	0.3				
こくとう	黒糖パン	ぶたにく	緑	たまねぎ	20	こしょう	0.02	緑	たまねぎ	こしょう	0.02				
ぎゅう	牛乳	もく	しお	0.3	うすくちしょうゆ	1	しお	0.3	しお	うすくちしょうゆ	1				
		いも	こしょう (あらびき)	0.02	チキンブイヨン	1.5	こしょう (あらびき)	0.02	こしょう (あらびき)	チキンブイヨン	1.5				
		も	カレーこ	0.4	みず	130	カレーこ	0.4	カレーこ	みず	130				
		や	黄	めんじつゆ	0.4	●カリフラワーのピクルス		黄	めんじつゆ	●カリフラワーのピクルス					
		の	●コーンスープ			緑	カリフラワー	25	●コーンスープ		緑	カリフラワー	25		
		きのき	緑	コーン (ペースト)	30	黄	さとう	0.8	緑	コーン (ペースト)	30	黄	さとう	0.8	
		や	緑	はくさい	30	しお	0.2	緑	はくさい	しお	0.2	緑	はくさい	しお	0.2
		う	緑	コーン (れいとう)	10	ワインビネガー	0.8	緑	コーン (れいとう)	ワインビネガー	0.8	緑	コーン (れいとう)	ワインビネガー	0.8
		う	緑	にんじん	10			緑	にんじん			緑	にんじん		
		る													
				エネルギー 559kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 18.1g	糖質 64.9g								

きん 6 (金)	にく 肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	●肉じゃが	みず
こはん ぎゅう 牛	【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けすりぶりしてだしをとる。 ②綿実油を熱し、肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。【はくさいのゆず風味】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、しょうゆ、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にははくさいにかけ、あえる。【白花豆の煮もの】(A: 烹き物) ①白花豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、しょうゆ、うす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。(心をしたまま、しばらく味を含ませる) (B: 煮) ①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(心をする) ②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしようゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 ぎゅうにく りょうりしゅ 黄 じゃがいも いとこんにゃく 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(れいとう) 黄 めんじつゆ 黄 さとう みりん しお うすくちしようゆ こいくちしようゆ 赤 けすりぶり	●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 黄 さとう しお うすくちしようゆ 緑 ゆず(かじゅう) ●白花豆の煮もの 赤 しろはなまめ(かんそう) 黄 さとう しお うすくちしようゆ みず(やきものぎ) みず(かま)
にゅう 乳	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 糖質 78.6g		30

げつ 9(月)	たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ	●たらフライ	うすくちしょうゆ	4
	[たらフライ]①たらフライ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℃) [うすくず汁]①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。②煮上がりは、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 たらフライ 黄 なたねあぶら	赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 黄 じゃがいもでんぶん	0.5 2 2
こはん 牛 乳	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g	●うすくず汁	みず	126
		赤 けいにく 緑 はくさい 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 みつば 緑 しいたけ(なま) しお	●こまつなのごまあえ 緑 こまつな 黄 すりごま(しろ) 黄 さとう 黄 うすくちしょうゆ 黄 いりごま(しろ)	30 0.3 0.3 1.2 0.3

10 (火) コッペパン 牛 乳 除去食 (大豆) バター	<p>ボトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコポン</p> <p>[ボトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ワインナーを加えて煮、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、「大豆除食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。</p> <p>[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。</p>	<p>●ボトフ</p> <table> <tbody> <tr><td>赤 ぎゅうにく</td><td>20</td><td>みず</td><td>10</td></tr> <tr><td>ワイン (しろ)</td><td>0.6</td><td>●鶏肉と野菜のケチャップソテー</td><td></td></tr> <tr><td>赤 ウインナー</td><td>20</td><td>赤 けいにく</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30</td><td>緑 たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>35</td><td>緑 ピーマン</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15</td><td>黄 めんじつゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>緑 むきえだまめ(れいとう)</td><td>5</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>ケチャップ</td><td>3</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td><td>ウスターソース</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>0.8</td><td>●デコポン</td><td></td></tr> <tr><td>緑 デコポン</td><td>44</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤 ぎゅうにく	20	みず	10	ワイン (しろ)	0.6	●鶏肉と野菜のケチャップソテー		赤 ウインナー	20	赤 けいにく	10	黄 じゃがいも	30	緑 たまねぎ	30	緑 キャベツ	35	緑 ピーマン	10	緑 にんじん	15	黄 めんじつゆ	0.3	緑 むきえだまめ(れいとう)	5	しお	0.1	しお	0.3	こしょう	0.01	こしょう	0.02	ケチャップ	3	うすくちしょうゆ	1.5	ウスターソース	0.5	チキンブイヨン	0.8	●デコポン		緑 デコポン	44		
赤 ぎゅうにく	20	みず	10																																															
ワイン (しろ)	0.6	●鶏肉と野菜のケチャップソテー																																																
赤 ウインナー	20	赤 けいにく	10																																															
黄 じゃがいも	30	緑 たまねぎ	30																																															
緑 キャベツ	35	緑 ピーマン	10																																															
緑 にんじん	15	黄 めんじつゆ	0.3																																															
緑 むきえだまめ(れいとう)	5	しお	0.1																																															
しお	0.3	こしょう	0.01																																															
こしょう	0.02	ケチャップ	3																																															
うすくちしょうゆ	1.5	ウスターソース	0.5																																															
チキンブイヨン	0.8	●デコポン																																																
緑 デコポン	44																																																	
<p>エネルギー 624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.2g 糖質 63.6g</p>																																																		

12 (木) ごはん 牛 乳	ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ	●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 40 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトピューレ 4 黄 さとう 0.2 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02	トンカツソース 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 黄 じょうし�んこ 5 みず 75
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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。②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、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、水とぎ上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリー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のハヤシをかける。 [きゅうりのバジル風味サラダ] 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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配伍時にきゅうりにかけ、あえる。 [いもけんぴフィッシュ] ①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 糖質 84.5g	

きん 13(金)	きなにく 豚肉とごぼうの煮もの	に なにわうどん	ふくろ とろろこんぶ(袋・なにわうどん)	こけい 固体チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの	みりん こいくちしようゆ	1 1
	【豚肉とごぼうの煮もの】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だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりければ、砂糖、塩、こいくちしようゆで味つけして煮含める。【なにわうどん】①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしようゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がりければ、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。【とろろこんぶ(袋・なにわうどん)】①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【固体チーズ】①固体チーズは1人1コずつである。	赤 ぶたにく	30	赤 だしこんぶ	0.02		
おさつパン ぎゅう 牛	にゅう 乳	エネルギー 660kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.1g 糖質 84.2g	りょうりしゆ とまねぎ にんじん ごぼう さとう しお こいくちしようゆ だしこんぶ けすりぶし みず はくさい あおねぎ しお うすくちしようゆ だしこんぶ けすりぶし みず ●なにわうどん かまぼこ うどん うすあげ(れいとう) さとう	0.9 25 15 10 1 0.1 2.2 0.04 0.15 10 ●とろろこんぶ(袋・なにわうどん) とろろこんぶ(ふくろ) ●固体チーズ こけいチーズ	0.08 30 5 30 5 0.3 3.5 0.5 2 130 1 1 1 10		

16(月)	げつ	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)	●チキンレバーカレーライス	カレールウのものと(こめこ)
	ごはん	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいため、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じゃがいもが柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、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。【きゅうりとコーンのサラダ】①きゅうり、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、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。【洋なし(カット缶)】①洋なしは1人1/40缶ずつである。	35	11
牛	ぎゅう	牛乳	みず	100
		エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g	●きゅうりとコーンのサラダ	洋なし(カット缶)

か 17 (火)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 あかうお 50 緑 レモン 0.9 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 みす 1.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みす 130 ●牛ひじきそぼろ 赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ (れいとう) 15 赤 うすあげ (れいとう) 5 赤 ひじき 1 黄 黄んじつゆ 0.3 黄 さとう 1 黄 みりん 0.5 黄 あおねぎ 5
こはん 牛乳	【あかうおのレモンじょうゆかけ】①あかうおは網なし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220℃、12分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。【みそ汁】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、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【牛ひじきそぼろ】①牛ひじき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひじき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 556kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.5g 糖質 74.5g		
すい 18 (水)	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコポン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー 赤 けいにく 35 赤 ワイン (しろ) 1.1 赤 ベーコン 5 黄 やがいも 40 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ほうれんそう (れいとう) 15 黄 エリンギ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 こしょう (しろ) 0.03 シチュールのものと 11	みす 100 ●キャベツとコーンのサラダ 赤 けいにく 35 赤 キャベツ 25 赤 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 0.8 黄 こめず 0.8 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 デコポン 44
こくとう 黒糖パン 牛乳	【鶏肉とほうれんそうのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんさんは流水解凍する。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かくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールの素で味つけして煮込み、最後にほうれんそうを加えて煮る。【キャベツとコーンのサラダ】①キャベツ、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。【デコポン】①デコポンは1人1/4切ずつである。 エネルギー 614kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.8g 糖質 72.0g		
もく 19 (木)	豚肉と干しういきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しういきのみそ煮 赤 ぶたにく 25 赤 うすあげ (れいとう) 5 赤 ほしういき 0.5 黄 めんじつゆ 0.27 黄 さとう 0.9 黄 みりん 0.9 黄 こいくちしょうゆ 0.27 赤 だしこんぶ 0.5 赤 だしこんぶ 0.27 赤 けすりぶし 0.05 赤 けすりぶし 0.2 ●五目汁 赤 けいにく 20	りょうりしゅ 0.6 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 えのきだけ 10 黄 しお 0.4 黄 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 黄 みす 130 ●焼きじゃが 黄 ジャガイモ 40 黄 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1
こはん 牛乳	【豚肉と干しういきのみそ煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しういきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しういきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮込み、最後に青ねぎを加えて煮る。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりは、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【焼きじゃが】①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは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℃、20分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g		
きん 20 (金)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため	●中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 黄 くりみすにかんづめ 10 緑 しいだけ (かんそう) 0.2 黄 ジャガイモ 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 こまあぶら 0.2 黄 みす 20	黄 ジャガイモでんぶん 0.2 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 1.8 赤 ちゅうかスープのものと 0.8 黄 みす 130 ●キャベツのオイスターソースいため 黄 キャベツ 35 黄 めんじつゆ 0.4 黄 しお 0.1 黄 こいくちしょうゆ 0.2 赤 オイスター ソース 0.7
レーズンパン 牛乳	【中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいだけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいだけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいだけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【卵スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、チゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【キャベツのオイスターソースいため】①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.9g 糖質 79.9g		
か 24 (火)	ヤンニヨムチキン とうふのスープ 切干したいこんのナムル	●ヤンニヨムチキン 赤 けいにく 45 緑 しおが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 ジャガイモ 1.4 黄 じゅわうかいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 黄 みす 1.4	緑 ぼうれんそう (れいとう) 15 緑 にんじん 10 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 1.8 赤 ちゅうかスープのものと 0.8 黄 みす 130 ●切干したいこんのナムル 緑 きゅうり 10 緑 きりぼししたいこん 4 黄 さとう 0.4 黄 しお 0.1 黄 うすくちしょうゆ 1.5 赤 やきぶた 10 赤 とうふ (れいとう) 20 緑 たまねぎ 25
こはん 牛乳	【ヤンニヨムチキン】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。【とうふのスープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、焼き豚、とうふを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。【切干したいこんのナムル】①切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、ケチャップ、コチジャン、みすは、にんじん、たまねぎの順に加えて煮るか、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、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 655kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.0g 糖質 82.8g		

すい 25 (水)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご	●すき焼き煮 赤 ぎゅうにく 45 赤 りょうりしゅ 14 赤 いとこんにやく 20 赤 とうふ (れいとう) 40 緑 ブロッコリー 20 緑 はくさい 45 緑 しょうが 0.2 緑 にんじん 15 緑 しらねぎ 15 緑 またけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 3	みりん 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 6 ●ブロッコリーのしょうがづけ 赤 ぎゅうにく 45 赤 はくさい 45 赤 しょうが 0.2 赤 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 1 ●いちご 黄 いちご 25.5
こはん 牛乳	【すき焼き煮】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、まいたけを加えて煮る。【ブロッコリーのしょうがづけ】①ブ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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。【いちご】①いちごは1人2コずつである。		
もく 26 (木)	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス	●白身魚フリッター 赤 しみざかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8 ●スープ煮 赤 けいにく 35 赤 ワイン (しろ) 1.1 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.5 黄 ウィンビネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.5	しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 0.8 ●きゅうりのピクルス 赤 けいにく 35 赤 ワイン (しろ) 1.1 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム (みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5
こくとう 黒糖パン 牛乳	【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℃)【スープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにパセリを加えて煮る。【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。		
きん 27 (金)	鶏ごぼうご飯 (具) きざみのり (袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯 (具) 赤 けいひきにく 30 赤 はくさい 30 緑 たまねぎ 20 緑 えのきだけ 10 緑 グリーンピース (れいとう) 5 赤 あかもぞ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 だしこんぶ 1.2 赤 けいじゆ 0.1 赤 けいじゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.02 赤 けいじゆ 0.08 ●焼きれんこん 赤 けいじゆ 5 赤 さとう 0.8 赤 みす 0.5	●みそ汁 赤 けいひきにく 30 赤 はくさい 30 緑 たまねぎ 20 緑 えのきだけ 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5 赤 あかもぞ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けいじゆ 0.1 赤 けいじゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.02 赤 けいじゆ 0.08 ●焼きれんこん 緑 れんこん 25 しお 0.1 黄 めんじつゆ 0.5
こはん 牛乳	【鶏ごぼうご飯 (具)】①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。きざみにゅうがくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けいじゆでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、きざみにゅうがくの順に加えて煮る。③煮上がりは、えのきだけを加えて煮、ごぼうは、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮きめ、最後にグリンピースを加えて煮る。【飼育時】にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【きざみのり (袋・鶏ごぼうご飯)】①きざみのは1人1袋ずつ添える。【みそ汁】①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けいじゆでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりは、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【焼きれんこん】①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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。		
2月4日 (水)	2月17日 (火)	2月27日 (金)	2月17日 (火)
2月27日 (金)	和食について		