

1 日(金)	パン・牛乳	①カレーうどん、はくさいの甘酢あえ、りんご(缶)	① 赤 牛 肉 52	こい口しょうゆ 2.6	
		カレーうどん①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。はくさいの甘酢あえ①はくさいは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に35人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 牛 肉 52	だしこんぶ 0.7	
4 日(月)	米飯・牛乳	⑪鶏肉と野菜の煮もの、じゃこ豆、かぶのゆず風味	黄 う ど ん 20	けずりぶし 2.5	
		鶏肉と野菜の煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。じゃこ豆①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でんぶんをまぶして、熱した油であげる。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。かぶのゆず風味①かぶは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に75人分程度）に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 う す あ げ 8	はくさい 4.6	たんざく
5 日(火)	パン・牛乳	⑤鶏肉のカレー風味焼き、◆ミネストローネ(マカロニ)、サワーキャベツ、ヨーグルト	緑 た ま ね ぎ 39	砂糖 1	
		鶏肉のカレー風味焼き①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、サラダ油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に25人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。ミネストローネ①ペーコンをからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいため、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、トマト、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、パセリを加えて煮、「マカロニ除去食」の分をとる。最後にマカロニを加えて煮る。(マカロニは小さくてもどりやすいので、余熱を考慮のこと)サワーキャベツ①キャベツは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。	緑 に ん じ ん 7	塩 0.3	
6 日(水)	米飯・牛乳	⑨豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、きくなどはくさいのごまあえ	黄 サラダ油(綿実) 0.7	酢 1.2	
		豚肉のしょうが焼き①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。さつまいものみそ汁①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きくなどはくさいのごまあえ①いりごまはいる。②はくさい、きくは各々塩ゆでする。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 塩 0.1	りんご(カット缶) 100	
7 日(木)	米飯・牛乳	⑮いわしのしょうが煮、うすくず汁、◆高野どうふの卵とじ(卵)	黄 エネルギー 906kcal	たんぱく質 33.4g	脂質 28.7g
		いわしのしょうが煮①こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②1人13mlの水(こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。うすくず汁①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人222.8ml(59mlは高野どうふの卵とじに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人5.2mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。④高野どうふの卵とじ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人59ml(うすくず汁の一部を使用)のだしに、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、グリンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏 肉(小) 13	塩 0.5	
8 日(金)	パン・牛乳	②豚肉のケチャップソテー、コーンスープ、焼きプリン	黄 さ と い も 26	だしこんぶ 0.7	
		豚肉のケチャップソテー①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。コーンスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。焼きプリン①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人1.5mlの水、砂糖3gを合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、1人1mlの湯を少しずつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、25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)	黄 う す あ げ 8	たんざく	
11 日(月)	パン・牛乳	⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト	黄 サラダ油(綿実) 0.7	塩 0.1	
		さけのマリネ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。肉だんごと麦のスープ①ほうれん草は塩ゆでする。②サラダ油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押し麦、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。	黄 塩 0.1	たんざく	
12 日(火)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆えびととうふのスープ(えび)、ツナとキャベツのいためもの	黄 エネルギー 796kcal	たんぱく質 32.9g	脂質 17.5g
		あげシューマイ①肉シューマイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は150℃)えびととうふのスープ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。ツナとキャベツのいためもの①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけする。	黄 塩 0.1	たんざく	
13 日(水)	米飯・牛乳	⑮さばのみぞれかけ、みそ汁、おおさかしろなのいためもの	黄 エネルギー 842kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 28.9g
		さばのみぞれかけ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパン（1枚に25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。みそ汁①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。おおさかしろなのいためもの①おおさかしろなは塩ゆでする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、おおさかしろなを加えていため、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。	黄 塩 0.1	たんざく	
14 日(木)	パン・牛乳	④鶏肉とじゃがいものスープ煮、きのこのドリア、りんご	黄 エネルギー 805kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 23.7g
		鶏肉とじゃがいものスープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人98.8mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、だいこん、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、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。きのこのドリア①米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ペーコンをからいりし、サラダ油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば1人10mlの湯、グリンピース、米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。りんご①りんごは1人1/4切ずつである。	黄 塩 0.1	たんざく	

1 日(金)	パン・牛乳	②赤 豚 肉 39	緑 に ん じ ん 13	細 切 り	
		料理用ワイン(白) 1.2	緑 パ セ リ 0.7	みじん切り	
4 日(月)	米飯・牛乳	⑥赤 塩 0.2	黄 た ま ね ぎ 26	細 切 り	
		こしょう(白) 0.03	緑 ピ ー マ ン 7	細 切 り	
5 日(火)	パン・牛乳	⑩赤 鶏 肉(液卵) 20	黄 鶏 牛 乳 27	赤 ク リ ー ム 3	
		黄 鶏 肉(極小) 7	黄 ク リ ー ム 3	黄 砂 糖 2	
6 日(水)	米飯・牛乳	⑭赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
7 日(木)	米飯・牛乳	⑮赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
8 日(金)	パン・牛乳	⑯赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
11 日(月)	パン・牛乳	⑰赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
12 日(火)	米飯・牛乳	⑱赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
13 日(水)	米飯・牛乳	⑲赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
14 日(木)	パン・牛乳	⑳赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
15 日(金)	パン・牛乳	㉑赤 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	
		黄 鶏 肉(極小) 13	黄 鶏 肉(極小) 13	黄 砂 糖 3	

