

10(水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつのソテー 白桃(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮 水 91 赤 肉だんご 58.5 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 シメジ 13 黄 純実油 0.65 塩 0.13 チキンブイヨン 0.78 カレールウの素 10.4	●ツナとこまつのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 こまつな 39 黄 純実油 0.52 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.04 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
	[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。[ツナとこまつのソテー]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、こしよう、うすくちしようゆで味つけする。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。		エネルギー 811kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.7g 糖質 107.0g
パン(基本配合以外) 牛乳	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 赤 豚肉 19.5 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 純実油 0.65 料理酒 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしようゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 赤 きざみのり(袋) 0.8 ※塩 0.1	●そう煮 赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 赤 きざみのり(袋) 0.6 ※塩 0.3
	[れんこんのちらしずし]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、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、料理酒、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の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さともははさっとゆで、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かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、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。		エネルギー 806kcal たんぱく質 37.6g 脂質 22.9g 糖質 101.7g
こはん(減量) 牛乳	正月の行事献立	エネルギー 733kcal たんぱく質 29.0g 脂質 13.6g 糖質 118.0g	
	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 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 32.5 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 みりん 1.04 こいくちしようゆ 3.51 黄 いりごま(白) 1.3	●えのきたけ 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 52 赤 にぼし 2.6 水 169 ●きくなとはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 39 緑 にんじん 13
こはん牛乳	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしよ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にほしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にほしは水につけて30分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、えのきたけを加えて煮、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、きくなとは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。		エネルギー 691kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.2g 糖質 98.4g
	エネルギー 723kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.6g 糖質 100.9g		
12(金)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 和なし(カット缶) 棒チーズ	●あじのレモンマリネ 赤 あじ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 黄 ジャガイもん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 純実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7	●黄 ジャガイも 45.5 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんとまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしようゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10
	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、こしようで下味をつけ、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、最後にさんとまめを加えて煮る。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。		エネルギー 722kcal たんぱく質 33.8g 脂質 17.7g 糖質 101.9g
15(月)	パン(基本配合) 牛乳	エネルギー 828kcal たんぱく質 33.5g 脂質 31.6g 糖質 92.1g	
	鶏肉の甘みぞ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮	●鶏肉の甘みぞ焼き 赤 鶏肉 65 料理酒 1.95 黄 砂糖 1.16 みりん 1.44 こいくちしようゆ 2.17 赤 赤みそ 2.9 ●五目汁 赤 かまぼこ 13 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 シメジ 13 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65	●赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース(冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 純実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしようゆ 2.08 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39 ●まっ茶大豆 赤 だしこんぶ 0.65
16(火)	こはん牛乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.6g 糖質 100.3g	
	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆		
17(水)	パン(基本配合以外) 牛乳	【筑前煮】①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々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(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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、最後にさんとまめを加えて煮る。[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、こしょうで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[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 705kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.0g		

17(水)	豚肉と野菜のスープ煮 カレーソテー りんご 発酵乳	●豚肉と野菜のスープ煮 赤 豚肉 45.5 ワイン(白) 1.43 黄 ジャガイも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 赤 発酵乳 1.04	水 91 ●カレーソテー 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッシュルーム 26 緑 ピーマン 6.5 黄 純実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 0.5 赤 発酵乳 70
	[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かくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切つつある。(切裁後、食塩水につける)[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		エネルギー 806kcal たんぱく質 37.6g 脂質 22.9g 糖質 101.7g
18(木)	さばのみぞ煮 すまし汁 紅白なます	●さばのみぞ煮 赤 さば(骨付き) 60 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 3.5 みりん 1 赤 だしこんぶ 0.5 ●紅白なます 赤 だしこんぶ 32.5 水 30 ●すまし汁 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13	塩 0.52 赤 さば(骨付き) 52 緑 しょうが 0.65 赤 けずりぶし 2.6 赤 みりん 169 ●赤 だしこんぶ 32.5 水 6.5 ●黄 砂糖 1.17 緑 はくさい 0.13 緑 たまねぎ 1.56 緑 青ねぎ 1.17 緑 えのきたけ 13
	[さばのみぞ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みぞを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としこなとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。		エネルギー 691kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.2g 糖質 98.4g
19(金)	親子丼 プロッコリーのごまあえ 黒豆の煮もの	●親子丼 赤 鶏卵(液卵) 52 赤 鶏肉 39 緑 プロッコリー 26 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 ●黒豆の煮もの 黒豆(乾) 7.8 みりん 0.65 塩 0.52 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.9 水(焼き物機) 33 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78	水 52 ●プロッコリーのごまあえ 鶏卵(液卵) 52 赤 鶏肉 39 緑 プロッコリー 26 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 ●黒豆の煮もの 黒豆(乾) 7.8 みりん 0.65 塩 0.52 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.9 水(焼き物機) 33 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78
	[親子丼]①液卵は流氷解凍する。(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、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、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。[プロッコリーのごまあえ]①いりごまはある。②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。③砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にプロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。[黒豆の煮もの]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)		エネルギー 722kcal たんぱく質 33.8g 脂質 17.7g 糖質 101.9g
20(土)	個別対応 献立(鶏卵)	●個別対応 献立(鶏卵) 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●カリフラワーとコーンのサラダ 赤 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.	

24(水)	はくさいのクリーム煮 あつあげ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】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）、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、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。【あつあげのピリ辛じょうゆかけ】①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちじょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。【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、こいくちじょうゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 769kcal たんぱく質 38.0g 脂質 26.0g 糖質 89.4g																																																																											
パン (基本配合以外) 牛 乳	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり 【鶏肉の甘辛焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちじょうゆで下味をつける。②①の鶏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℃、15分間、焼き物機で焼く。【かす汁】①つきこんにゅくはゆでる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、つきこんにゅくはやく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちじょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【くりきんとん】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 783kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.5g 糖質 119.4g																																																																											
25(木)	●鶏肉の甘辛焼き <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>料理酒</td><td>1.43</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>緑</td><td>みりん</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こいくちじょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>●かす汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>さけ（角）</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>つきこんにゅく</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ（冷）</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>酒かす</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>●くりきんとん</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>くり（水煮缶）</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>みりん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>水</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>●焼きのり</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>焼きのり（袋）</td><td>1.25</td></tr> </tbody> </table>	赤	鶏肉	45.5	緑	たまねぎ	32.5	黄	料理酒	1.43	黄	砂糖	1.95	緑	みりん	1.95	緑	こいくちじょうゆ	5.2	●かす汁			赤	さけ（角）	32.5	赤	つきこんにゅく	13	赤	うすあげ（冷）	6.5	緑	だいこん	39	緑	にんじん	13	緑	青ねぎ	6.5	赤	酒かす	15.6	●くりきんとん			黄	さつまいも	32.5	黄	くり（水煮缶）	19.5	黄	砂糖	2.6	緑	みりん	1.3	緑	塩	0.13	緑	水	19.5	●焼きのり			赤	焼きのり（袋）	1.25						
赤	鶏肉	45.5																																																																										
緑	たまねぎ	32.5																																																																										
黄	料理酒	1.43																																																																										
黄	砂糖	1.95																																																																										
緑	みりん	1.95																																																																										
緑	こいくちじょうゆ	5.2																																																																										
●かす汁																																																																												
赤	さけ（角）	32.5																																																																										
赤	つきこんにゅく	13																																																																										
赤	うすあげ（冷）	6.5																																																																										
緑	だいこん	39																																																																										
緑	にんじん	13																																																																										
緑	青ねぎ	6.5																																																																										
赤	酒かす	15.6																																																																										
●くりきんとん																																																																												
黄	さつまいも	32.5																																																																										
黄	くり（水煮缶）	19.5																																																																										
黄	砂糖	2.6																																																																										
緑	みりん	1.3																																																																										
緑	塩	0.13																																																																										
緑	水	19.5																																																																										
●焼きのり																																																																												
赤	焼きのり（袋）	1.25																																																																										
こはん 牛 乳	牛肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ ごぼうサラダ[ソイグドレッシング] 固形チーズ 【牛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、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、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半は柔らかくなれば、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込む。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ】①ハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【ごぼうサラダ[ソイグドレッシング]】①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちじょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。④ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。 エネルギー 861kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.3g 糖質 112.3g																																																																											
26(金)	●牛肉と金時豆のカレーライス <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>金時豆(ドライパック)</td><td>9.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.39</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td></td><td>0.013</td></tr> <tr><td>カレールウの素</td><td></td><td>15.6</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>130</td></tr> <tr><td>赤</td><td>固形チーズ</td><td>10</td></tr> </tbody> </table> <p>●焼きミニハンバーグ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ミニハンバーグ</td><td>30</td></tr> <tr><td>●ごぼうサラダ[ソイグドレッシング]</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ごぼう</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン（冷）</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>米酢</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>9.1</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ノンエッグドレッシング(袋)</td><td>8</td></tr> <tr><td>●固形チーズ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>固形チーズ</td><td>10</td></tr> </tbody> </table>	赤	牛肉	39	黄	じゃがいも	39	赤	金時豆(ドライパック)	9.1	緑	たまねぎ	52	緑	にんじん	26	緑	にんにく	0.65	黄	綿実油	0.65	塩		0.39	ローレル		0.013	カレールウの素		15.6	水		130	赤	固形チーズ	10	赤	ミニハンバーグ	30	●ごぼうサラダ[ソイグドレッシング]			赤	ごぼう	32.5	緑	コーン（冷）	13	緑	塩	0.13	緑	米酢	0.26	黄	うすくちじょうゆ	0.39	水		9.1	黄	ノンエッグドレッシング(袋)	8	●固形チーズ			赤	固形チーズ	10						
赤	牛肉	39																																																																										
黄	じゃがいも	39																																																																										
赤	金時豆(ドライパック)	9.1																																																																										
緑	たまねぎ	52																																																																										
緑	にんじん	26																																																																										
緑	にんにく	0.65																																																																										
黄	綿実油	0.65																																																																										
塩		0.39																																																																										
ローレル		0.013																																																																										
カレールウの素		15.6																																																																										
水		130																																																																										
赤	固形チーズ	10																																																																										
赤	ミニハンバーグ	30																																																																										
●ごぼうサラダ[ソイグドレッシング]																																																																												
赤	ごぼう	32.5																																																																										
緑	コーン（冷）	13																																																																										
緑	塩	0.13																																																																										
緑	米酢	0.26																																																																										
黄	うすくちじょうゆ	0.39																																																																										
水		9.1																																																																										
黄	ノンエッグドレッシング(袋)	8																																																																										
●固形チーズ																																																																												
赤	固形チーズ	10																																																																										
こはん 牛 乳	ほたて貝のグラタン スープ パインアップル（カット缶） 【ほたて貝のグラタン】①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色つかないようにからいりする。②綿実油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳、マカロニを加える。（牛乳は一度に加える）最後にほたて貝、ほうれんそうを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。【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、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、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。【パインアップル（カット缶）】①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.2g 糖質 103.2g																																																																											
29(月)	●ほたて貝のグラタン <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ほたて貝柱</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ワイン（白）</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>マカロニ（早ゆで）</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ほうれんそう（冷）</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう（白）</td><td>0.039</td></tr> <tr><td>黄</td><td>バター</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉（薄力粉）</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>1.3</td></tr> </tbody> </table> <p>●スープ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ワイン（白）</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>むきえだまめ（冷）</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>169</td></tr> <tr><td>赤</td><td>パインアップル（カット缶）</td><td>58</td></tr> </tbody> </table>	赤	ほたて貝柱	26	赤	ワイン（白）	0.78	黄	マカロニ（早ゆで）	6.5	緑	たまねぎ	26	緑	ほうれんそう（冷）	13	黄	綿実油	0.65	塩		0.39	黄	こしょう（白）	0.039	黄	バター	1.3	黄	小麦粉（薄力粉）	3.25	赤	牛乳	27.3	赤	粉末チーズ	1.3	黄	パン粉	1.3	赤	鶏肉	26	黄	ワイン（白）	0.78	黄	じゃがいも	26	緑	だいこん	45.5	緑	にんじん	13	緑	むきえだまめ（冷）	6.5	黄	塩	0.39	黄	こしょう	0.026	黄	うすくちじょうゆ	1.3	黄	チキンブイヨン	1.95	水		169	赤	パインアップル（カット缶）	58
赤	ほたて貝柱	26																																																																										
赤	ワイン（白）	0.78																																																																										
黄	マカロニ（早ゆで）	6.5																																																																										
緑	たまねぎ	26																																																																										
緑	ほうれんそう（冷）	13																																																																										
黄	綿実油	0.65																																																																										
塩		0.39																																																																										
黄	こしょう（白）	0.039																																																																										
黄	バター	1.3																																																																										
黄	小麦粉（薄力粉）	3.25																																																																										
赤	牛乳	27.3																																																																										
赤	粉末チーズ	1.3																																																																										
黄	パン粉	1.3																																																																										
赤	鶏肉	26																																																																										
黄	ワイン（白）	0.78																																																																										
黄	じゃがいも	26																																																																										
緑	だいこん	45.5																																																																										
緑	にんじん	13																																																																										
緑	むきえだまめ（冷）	6.5																																																																										
黄	塩	0.39																																																																										
黄	こしょう	0.026																																																																										
黄	うすくちじょうゆ	1.3																																																																										
黄	チキンブイヨン	1.95																																																																										
水		169																																																																										
赤	パインアップル（カット缶）	58																																																																										
パン (基本配合) 牛 乳	さごしのしょうゆだれかけ とうふのみぞ汁 みずなの煮びたし 【さごしのしょうゆだれかけ】①さごしは塩で下味をつける。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料理酒、みりん、こいくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。【とうふのみぞ汁】①わかめ（乾）はもどす。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、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【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、うすくちじょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。 エネルギー 699kcal たんぱく質 32.2g 脂質 17.2g 糖質 99.7g																																																																											
30(火)	●さごしのしょうゆだれかけ <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.12</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>1.8</td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td><td>2.4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こいくちじょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>●とうふのみぞ汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>とうふ（冷）</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤</td><td>わかめ（乾）</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>13</td></tr> </tbody> </table> <p>●みずなの煮びたし</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>169</td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>みずな</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑</td><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.052</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.195</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>13</td></tr> </tbody> </table>	赤	さごし	60	塩		0.12	料理酒		1.8	みりん		2.4	緑	こいくちじょうゆ	2.4	●とうふのみぞ汁			赤	とうふ（冷）	26	緑	たまねぎ	32.5	緑	はくさい	26	緑	にんじん	13	赤	わかめ（乾）	0.65	赤	赤みそ	13	赤	白みそ	5.2	赤	だしこんぶ	0.65	赤	けずりぶし	2.6	水		169	赤	豚肉	6.5	緑	みずな	32.5	黄	砂糖	0.65	緑	うすくちじょうゆ	1.95	赤	だしこんぶ	0.052	赤	けずりぶし	0.195	水		13						
赤	さごし	60																																																																										
塩		0.12																																																																										
料理酒		1.8																																																																										
みりん		2.4																																																																										
緑	こいくちじょうゆ	2.4																																																																										
●とうふのみぞ汁																																																																												
赤	とうふ（冷）	26																																																																										
緑	たまねぎ	32.5																																																																										
緑	はくさい	26																																																																										
緑	にんじん	13																																																																										
赤	わかめ（乾）	0.65																																																																										
赤	赤みそ	13																																																																										
赤	白みそ	5.2																																																																										
赤	だしこんぶ	0.65																																																																										
赤	けずりぶし	2.6																																																																										
水		169																																																																										
赤	豚肉	6.5																																																																										
緑	みずな	32.5																																																																										
黄	砂糖	0.65																																																																										
緑	うすくちじょうゆ	1.95																																																																										
赤	だしこんぶ	0.052																																																																										
赤	けずりぶし	0.195																																																																										
水		13																																																																										
こはん 牛 乳																																																																												

31(水)	鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ 【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。【中華スープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①もやしはゆでるか、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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	<p>●鶏肉のからあげ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><</tr></tbody></table>	赤
赤			