

1 (水)	ーロトンカツ ミネストローネ 豆こんぶ スライスチーズ			●ーロトンカツ			トマトピューレ 13		
	[ーロトンカツ]①トンカツ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1 7 0℃）[ミネストローネ]①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にん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。③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。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 ーロトンカツ 60 黄 なたね油 9 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 ワイン（白） 0.39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト（缶） 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65 黄 オリーブ油 0.65			黄 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20		
	エネルギー 922kcal たんぱく質 39.0g 脂質 37.9g 糖質 99.7g								
2 (木)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 ひじきのいため煮			●あかうおのしょうゆだれかけ			赤 だしこんぶ 0.65		
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 2 0℃、1 2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、配缶時にあかうおにかける。[豚汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ひじきのいため煮]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もどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。			赤 あかうお 60 料理酒 1.8 みりん 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 水 1.8 ●豚汁 赤 豚肉 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2			赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ（冷） 3.9 緑 にんじん 6.5 赤 ひじき 2.6 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13		
	エネルギー 702kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.5g 糖質 99.3g								
7 (火)	みそ肉じゃが もやしの甘酢あえ ごまかかいため			●みそ肉じゃが			●もやしの甘酢あえ		
	[みそ肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。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、こいくちしょうゆ、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。[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、1 0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。[ごまかかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつぶし、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。			赤 牛肉 45.5 料理酒 1.43 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 0.91 水 39			緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65 ●ごまかかいため 緑 たけのこ（水煮） 28 黄 綿実油 0.42 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 1.12 赤 かつぶし（碎片） 0.98 黄 いりごま（白） 0.7 水 1.4		
	エネルギー 721kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.4g 糖質 103.1g								
8 (水)	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー			●かつおのガーリックマリネ焼き			緑 パセリ 0.65		
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 2 0℃、1 3分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、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。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。			赤 かつお 50 緑 にんにく 0.38 塩 0.13 こしょう（白） 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●押麦のスープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン（白） 0.65 黄 押麦 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13			緑 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013		
	エネルギー 745kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.2g 糖質 90.9g								
9 (木)	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ			●ブルコギ			緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ（乾） 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65		
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 3分間、焼き物機で焼く。[とうふとわかめのスープ]①わかめ（乾）はもどす。②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、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。			赤 牛肉 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま（白） 0.65 黄 すりごま（白） 0.65 ●とうふとわかめのスープ 赤 焼き豚 19.5 赤 とうふ（冷） 26					
	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 糖質 98.8g								
10 (金)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)			●豚肉と野菜のカレースープ煮			ウスターソース 1.4 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 水 98 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン（冷） 4 緑 ビーマン 2 黄 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 65		
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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、ビーマン、ピザソース、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、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度2 0 0℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1 / 3 0缶ずつである。			赤 豚肉 49 ワイン（白） 1.47 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 49 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ（冷） 14 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.28 黄 砂糖 0.56 塩 0.84 こしょう 0.028 カレー粉 0.42					
	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.2g 糖質 99.7g								

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。

13 (月)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ			●ちくわのいそべあげ			緑 にんじん 19.5		
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[あっさりキャベツ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、1 0分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。			赤 ちくわ 50 黄 小麦粉（薄力粉） 10 赤 あおりのり 0.29 黄 なたね油 7.5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも（冷） 32.5 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ（冷） 26 緑 たまねぎ 39			緑 むきえだまめ（冷） 6.5 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 0.78 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●あっさりキャベツ 緑 キャベツ 39 塩 0.26		
	エネルギー 794kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.2g 糖質 114.5g								
14 (火)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう			●かやくご飯(具)			●みそ汁		
	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、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。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[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、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、3 0分間、焼き物機で蒸す。			赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26 ●きざみのり(袋・かやくご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8			黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 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 ●まっ茶ういろう 赤 白いんげん(パースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10		
	エネルギー 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g								
15 (水)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん			●鶏肉とコーンのシチュー			シチュールウの素 14.3		
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。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、コーン、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こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、1 0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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1 / 4切ずつである。			赤 鶏肉 45.5 ワイン（白） 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 コーン（冷） 13 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 こしょう（白） 0.039			水 130 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインビネガー 0.91 黄 綿実油 0.39 ●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34		
	エネルギー 804kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.6g 糖質 99.4g								
16 (木)	さけのごまみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ			●さけのごまみそ焼き			うすくちしょうゆ 5.2		
	[さけのごまみそ焼き]①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。②さけ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、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 0 0℃、2 0分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とじ]①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。			赤 さけ（角） 65 黄 ねりごま 1.95 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.95 赤 白みそ 1.95 黄 いりごま（白） 1.3 ●五目汁 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.52			赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●えんどうの卵とじ 赤 鶏肉 10.4 赤 鶏卵（液卵） 19.5 緑 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26		
	エネルギー 724kcal たんぱく質 37.9g 脂質 18.3g 糖質 97.8g								
17 (金)	金時豆の中華おこわ 中華スープ パインアップル(カット缶)			●金時豆の中華おこわ			料理酒 0.78		
	[金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、6 0分間以上おき、湯をきる。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、金時豆、しめじをミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、28 0℃で立ち上げ、調理温度2 5 0℃、2 5分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[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。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1 / 3 0缶ずつである。			赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 黄 金時豆(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう（白） 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●中華スープ 赤 鶏肉 26			赤 とうふ（冷） 26 緑 たまねぎ 39 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58		
	エネルギー 745kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.7g 糖質 108.2g								
20 (月)	牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング ヨーグルト			●牛肉と大豆のカレーライス			水 130		
	[牛肉と大豆のカレーライス]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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、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。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、1 0分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかかけ、あえる。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。			赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 大豆（ドライパック） 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6			●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108		
	エネルギー 804kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.7g 糖質 119.2g								



21 (火)	こはん牛乳	中華煮 チンゲンサイともやしのしょうががあえ りんご (カット缶)	●中華煮	こいくちしょうゆ	2.86	
		[中華煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしのしょうががあえ]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しょうが汁、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。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉	52	中華スープの素	0.26
		エネルギー 716kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 112.7g	料理酒	1.56	黄 じゃがいもでん粉	1.3
22 (水)	ミニコッパン牛乳	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ いもけんぴフィッシュ	●ミートソーススパゲッティ	水	49.4	
		[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、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、上新粉を加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけて湯を加え、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、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。[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。	緑 たまねぎ	39	●チンゲンサイともやしのしょうががあえ	
		エネルギー 699kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.2g 糖質 80.4g	緑 たけのこ (水煮)	26	緑 ブラックマッパもやし	26
23 (木)	こはん牛乳	豚丼 きゅうりの梅風味 白玉だんご きな粉 (袋・白玉だんご)	●豚丼	緑 チンゲンサイ	19.5	
		[豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸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、うすくちしょうゆ、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりの梅風味]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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉 (袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	緑 しょうが	0.39	黄 砂糖	1.04
		エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.5g 糖質 121.8g	黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	1.04
24 (金)	加工パン牛乳	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ	●ウインナーのケチャップソース	うすくちしょうゆ	2.34	
		[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。[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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[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。	黄 砂糖	0.26	●いもけんぴフィッシュ	
		エネルギー 787kcal たんぱく質 33.6g 脂質 28.7g 糖質 90.3g	赤 鶏肉	26	赤 いもけんぴフィッシュ (袋)	5
27 (月)	こはん牛乳	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	●ホイコウロー	赤 白玉だんご	4.5	
		[ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイ、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する。[きゅうりのピリ辛あえ]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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	黄 砂糖	1.5	黄 白玉だんご	4.5
		エネルギー 736kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.6g 糖質 98.0g	塩	0.26	黄 砂糖	1.5
28 (火)	こはん牛乳	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮	●きびなごてんぷら	うすくちしょうゆ	0.75	
		[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷら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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ (冷) はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ (冷) を加えて煮る。	黄 砂糖	0.65	黄 砂糖	0.65
		エネルギー 755kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.4g 糖質 108.2g	黄 砂糖	0.65	赤 砂糖	0.65

29 (水)	加工パン牛乳	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん (缶)	●マカロニグラタン	赤 鶏肉	39	●キャベツのスープ	赤 ウインナー	26
		[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、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。[キャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、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。[みかん (缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。	黄 マカロニ (米粉)	7.8	緑 キャベツ	45.5	緑 にんじん	13
		エネルギー 803kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.0g 糖質 106.3g	緑 たまねぎ	39	緑 グリンピース (冷)	6.5	緑 パセリ	0.65
30 (木)	こはん牛乳	タコライス もずくのスープ 焼きじゃが	●タコライス	黄 綿実油	0.65	●もずくのスープ	赤 ささみ (水煮)	19.5
		[タコライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[もずくのスープ]①ささみは十分に水分をきる。もずくは流水解凍し、さっと洗う。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。[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、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。	緑 にんにく	0.65	赤 えのきだけ	13	赤 もずく (冷)	6.5
		エネルギー 735kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.8g 糖質 102.7g	黄 綿実油	0.65	緑 グリンピース (冷)	6.5	赤 塩	0.39
31 (金)	コッパン牛乳	ケチャップ煮 ベーコンとさんどまめのソテー キャベツのバジル風味サラダ	●ケチャップ煮	塩	0.52	●キャベツのバジル風味サラダ	赤 ベーコン	10.4
		[ケチャップ煮]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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ベーコンとさんどまめのソテー]①さんどまめはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[キャベツのバジル風味サラダ]①キャベツはゆでるか、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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 鶏肉	49	緑 さんどまめ	32.5	緑 コーン (冷)	6.5
		エネルギー 755kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.1g 糖質 83.7g	黄 ウイン (白)	1.47	黄 じゃがいも	42	黄 綿実油	0.26

- 黄：主にエネルギーのもとになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
- 赤：主に体をつくるもとになる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
- 緑：主に体の調子を整えるもとになる食品 (野菜、果物、きのこ類)
- 【パンの種類】
- ・コッペパン (ジャムやバター等がつきます)
  - ・ミニコッペパン
  - ・加工パン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

5月22日 (水)

レタス

レタスは、涼しく乾燥した気候でよく育ちます。

春は茨城県や長野県、夏から秋は長野県や群馬県、冬は茨城県や長崎県でたくさん作られます。

レタスは水分を多く含む野菜で、ビタミンCや食物繊維なども含んでいます。

5月15日 (水)

新食品

シチュールウの素

ルウは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためて作ります。

今日の「鶏肉とコーンのシチュー」は、新食品の「シチュールウの素」を使っています。小麦粉や牛乳・乳製品が入っていないため、小麦アレルギー、乳アレルギーのある人も食べることができます。

5月23日 (木)

給食当番の服装

マスクは、鼻と口をしっかりとおおうようにつけましょう。

髪の毛は、帽子や三角巾の中に入れてください。長い髪の毛は、束ねておきましょう。

エプロンは清潔なものを使い、ボタンは、きちんととめましょう。

爪は短く切り、手はせっけんでよく洗ってください。

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。