

1 (月)	鶏肉と野菜のみぞ煮 オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と野菜のみぞ煮 赤 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 砂糖 0.78 黄 細実油 0.42 黄 こいくちしようゆ 0.78 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●オクラの梅風味 緑 オクラ 26 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしようゆ 0.91 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 細実油 0.42 黄 こいくちしようゆ 0.78 料理酒 1.12 赤 うすくちしようゆ 0.7 黄 こいくちしようゆ 0.42 水 1.4	5 (金)	かぼちゃのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ みかん(冷) [かぼちゃのミートグラタン]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、ワインをかける。更にたまね ぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こ しょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、 上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、 270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、18分間、焼き物機で焼 く。[鶏肉と野菜のスープ]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、キャベツ、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。[みかん(冷)]①みかん は1人1コずつである。	●かぼちゃのミートグラタン 赤 牛ひき肉 13 赤 豚ひき肉 13 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 細実油 0.65 黄 ワイン(白) 0.78 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 上新粉 2.6 黄 パン粉(米粉) 0.65	水 6.5 ●鶏肉と野菜のスープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 ウスターソース 1.3 水 169 ●みかん(冷) 緑 みかん(冷) 80
	[鶏肉と野菜のみぞ煮]①だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。 ②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、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、砂糖、こいくちしようゆ、 赤みぞで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[オクラの 梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼 き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶 時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。 だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいため る。③いたまれば、料理酒、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、湯を 加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 714kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.1g 糖質 102.3g	エネルギー 778kcal たんぱく質 33.5g 脂質 20.6g 糖質 105.3g				
	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 あげ焼きじゃが	●ゴーヤチャンプルー 赤 豚肉 39 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 にがうり 9.1 塩 0.13 黄 細実油 0.65 塩 0.13 こいくちしようゆ 1.3 ●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 赤 かつおぶし(袋) 1 ●五目汁 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすあげ(冷) 6.5	緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 えのきだけ 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 ●あげ焼きじゃが 赤 ジャガイモ 52.5 黄 塩 0.3 黄 細実油 2.1	8 (月)	肉じゃが あつあげのみぞだれかけ オクラのおかかいため [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、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。[あつあげのみぞだれかけ]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°Cで立ち上げ、調理温度200°C、 8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしようゆ、赤みそ、湯を合 わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実 油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしよう ゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。	●肉じゃが 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 赤 赤みそ 2.9 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 細実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしようゆ 3.9 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 こいくちしようゆ 3.25 水 1.3 赤 けずりぶし 0.91	水 39 ●あつあげのみぞだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 2.57 糸こんにゃく 0.43 緑 たまねぎ 45.5 赤 赤みそ 2.9 緑 にんじん 2.9 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 26 黄 細実油 0.39 みりん 1.95 塩 0.13 こいくちしようゆ 1.04 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 こいくちしようゆ 3.25 水 1.3 赤 けずりぶし 0.91
	[ゴーヤチャンプルー]①にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱 し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたま れば、塩、こいくちしようゆで味つけする。[かつおぶし(袋・ゴーヤ チャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①鶏肉は 料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこは ゆでる。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、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がり ば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけする。[あげ 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°Cで立ち上げ、調理 温度180°C、23分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 754kcal たんぱく質 34.0g 脂質 18.9g 糖質 103.0g	エネルギー 775kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.3g 糖質 102.1g				
2 (火)	チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか	●チキンパエリア 赤 鶏肉 30 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 15 緑 コーン(冷) 5 緑 ピーマン 5 緑 トマト(缶) 4 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブ油 0.3 ワイン(白) 0.9 塩 0.2 カレー粉 0.1 チキンブイヨン 0.3	●ワインナーとキャベツのスープ 赤 ウィンナー 26 黄 ジャガイモ 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●すいか 水 8	9 (火)	夏野菜飯 パワースープ トロピカルゼリー [夏野菜飯]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆで る。②ごま油を熱し、焼き豚、にんじん、たまねぎ、なす(下ゆでな し)、ピーマン、赤ピーマン、コーンの順にいためる。③いたま れば、なす(下ゆであり)を加え、塩、こしょう、こいくちしようゆ、 中華スープの素で味つけする。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。[パワースープ]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。③いたまれば、とう がん、湯を加えて煮る。④煮上がり、トマトを加えて煮、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、最後ににら を加えて煮る。[トロピカルゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分に きったミックスフルーツを混ぜる。	●夏野菜飯 赤 烤き豚 26 緑 たまねぎ 26 緑 なす 26 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 ピーマン 6.5 緑 赤ピーマン 6.5 黄 ごま油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●トロピカルゼリー 緑 ゼリー(みかん) 39 中華スープの素 0.26	●パワースープ 赤 鶏肉 32.5 料理酒 1.04 緑 とうがん 39 緑 トマト 26 緑 にら 6.5 黄 細実油 0.39 緑 ピーマン 6.5 緑 赤ピーマン 6.5 黄 ごま油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●ミックスフルーツ(缶) 28.6
	[チキンパエリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をき る。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいいため、鶏肉をいため、 ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。 ③いたまれば、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキン ブイヨンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270°Cで 立ち上げ、調理温度220°C、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取 り出した後、蒸らす。[ワインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、 にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がり、ウ インナー、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。 [すいか]①すいかは1人1/64切ずつである。	エネルギー 749kcal たんぱく質 33.3g 脂質 19.5g 糖質 101.9g	エネルギー 700kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.3g 糖質 113.3g				
	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの	●牛丼 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 黄 細実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 ●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 細実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしようゆ 1.04 黄 イリゴマ(白) 0.65 ●大福豆の煮もの 赤 大福豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 うすくちしようゆ 3.9 塩 0.13 こいくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585	水 39 ●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 細実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしようゆ 1.04 黄 イリゴマ(白) 0.65 ●大福豆の煮もの 赤 大福豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 うすくちしようゆ 3.9 塩 0.13 こいくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585	10 (水)	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ベーコンとじゃがいものチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ [鶏肉とてぼ豆のスープ煮]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。(柔らか くなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②綿実油を熱し、鶏肉をいため る。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上 がれば、てぼ豆、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、最後にパセリを加えて煮る。[ベーコンとじゃ がいものチーズ焼き]①ベーコン、じゃがいものは、塩、こしょうで下味をつけ る。②①の材料をミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、250°C で立ち上げ、調理温度180°C、30分間、焼き物機で焼く。[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。②砂糖、塩、ワインビネガー、 うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料に かけ、あえる。	●鶏肉とてぼ豆のスープ煮 赤 ベーコン 45.5 ワイン(白) 1.43 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 細実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.08 チキンブイヨン 1.04 水 91	●ベーコンとじゃがいものチーズ焼き 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 45.5 塩 0.065 こしょう 0.013 赤 細切りチーズ 5.2 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしようゆ 0.26 チキンブイヨン 1.04 黄 細実油 0.65
	[牛丼]①牛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、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、だしを加えて煮る。③煮上がり、えのきだけを加えて煮、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、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。[もやしとピーマンのごま いため]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こ しょう、うすくちしようゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[大福豆の煮もの] (A: 烹き物機)①大福豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。 (B						

11(木)	さけのしょうゆ風味焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●さけのしょうゆ風味焼き</th> <th>水</th> <th>169</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>さけ(角)</td><td>65</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>1.95</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td></td><td>2.6</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ブラックマッペもやし</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> <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> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●とうがんの煮もの</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>とうがん</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>●とうがんの煮もの</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.13</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td></td><td>1.56</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.078</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.273</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>18.2</td></tr> <tr><td>●焼きのり</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>焼きのり(袋)</td><td>1.25</td></tr> </tbody> </table>	●さけのしょうゆ風味焼き		水	169	赤	さけ(角)	65	料理酒		1.95	こいくちしょうゆ		2.6	●みそ汁			黄	じゃがいも	26	赤	うすあげ(冷)	6.5	緑	たまねぎ	32.5	緑	にんじん	13	緑	ブラックマッペもやし	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	●とうがんの煮もの				赤	鶏肉	19.5	緑	とうがん	45.5	緑	しょうが	0.52	●とうがんの煮もの				黄	みりん	0.65	塩		0.13	うすくちしょうゆ		1.56	黄	じゃがいもでん粉	0.65	赤	だしこんぶ	0.078	赤	けずりぶし	0.273	水		18.2	●焼きのり				赤	焼きのり(袋)	1.25
●さけのしょうゆ風味焼き		水	169																																																																																										
赤	さけ(角)	65																																																																																											
料理酒		1.95																																																																																											
こいくちしょうゆ		2.6																																																																																											
●みそ汁																																																																																													
黄	じゃがいも	26																																																																																											
赤	うすあげ(冷)	6.5																																																																																											
緑	たまねぎ	32.5																																																																																											
緑	にんじん	13																																																																																											
緑	ブラックマッペもやし	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																																																																																											
●とうがんの煮もの																																																																																													
赤	鶏肉	19.5																																																																																											
緑	とうがん	45.5																																																																																											
緑	しょうが	0.52																																																																																											
●とうがんの煮もの																																																																																													
黄	みりん	0.65																																																																																											
塩		0.13																																																																																											
うすくちしょうゆ		1.56																																																																																											
黄	じゃがいもでん粉	0.65																																																																																											
赤	だしこんぶ	0.078																																																																																											
赤	けずりぶし	0.273																																																																																											
水		18.2																																																																																											
●焼きのり																																																																																													
赤	焼きのり(袋)	1.25																																																																																											
[さけのしょうゆ風味焼き]①さけは料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけ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。[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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 719kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.4g 糖質 100.7g																																																																																													
こはん牛乳	チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳 いもけんぴフィッシュ	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●チキントマトスパゲッティ</th> <th>うすくちしょうゆ</th> <th>3.9</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td></td><td>1.04</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ワインナー</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.65</td></tr> <tr><td>こしょう(粗挽)</td><td></td><td>0.039</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</th> <th>バジル</th> <th>0.013</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>緑</td><td>グリーンアスパラガス</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ワインビネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>●発酵乳</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>発酵乳</td><td>70</td></tr> <tr><td>赤</td><td>いもけんぴフィッシュ</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	●チキントマトスパゲッティ		うすくちしょうゆ	3.9	赤	鶏肉	32.5	ワイン(白)		1.04	赤	ワインナー	19.5	黄	スパゲッティ	39	黄	綿実油	1.17	緑	たまねぎ	52	緑	トマト(缶)	13	緑	にんじん	13	緑	ピーマン	13	緑	にんにく	0.65	黄	オリーブ油	0.65	塩		0.65	こしょう(粗挽)		0.039	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ		バジル	0.013	緑	グリーンアスパラガス	26	緑	キャベツ	19.5	黄	砂糖	1.04	黄	塩	0.39	黄	ワインビネガー	1.04	黄	綿実油	0.39	●発酵乳				赤	発酵乳	70	赤	いもけんぴフィッシュ	5																
●チキントマトスパゲッティ		うすくちしょうゆ	3.9																																																																																										
赤	鶏肉	32.5																																																																																											
ワイン(白)		1.04																																																																																											
赤	ワインナー	19.5																																																																																											
黄	スパゲッティ	39																																																																																											
黄	綿実油	1.17																																																																																											
緑	たまねぎ	52																																																																																											
緑	トマト(缶)	13																																																																																											
緑	にんじん	13																																																																																											
緑	ピーマン	13																																																																																											
緑	にんにく	0.65																																																																																											
黄	オリーブ油	0.65																																																																																											
塩		0.65																																																																																											
こしょう(粗挽)		0.039																																																																																											
●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ		バジル	0.013																																																																																										
緑	グリーンアスパラガス	26																																																																																											
緑	キャベツ	19.5																																																																																											
黄	砂糖	1.04																																																																																											
黄	塩	0.39																																																																																											
黄	ワインビネガー	1.04																																																																																											
黄	綿実油	0.39																																																																																											
●発酵乳																																																																																													
赤	発酵乳	70																																																																																											
赤	いもけんぴフィッシュ	5																																																																																											
[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。[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 659kcal たんぱく質 32.0g 脂質 20.1g 糖質 81.1g																																																																																													
12(金) ミニコッペパン牛乳	豚肉とじゃがいもの煮もの ひじき豆 ささみと野菜のごまみそ焼き	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●豚肉とじゃがいもの煮もの</th> <th>黄</th> <th>じゃがいもでん粉</th> <th>2.6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>1.17</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>つなこんにゃく</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さんどまめ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.26</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td></td><td>3.25</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ねりごま</td><td>1.69</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>52</td></tr> <tr><td>●ひじき豆</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>大豆(乾)</td><td>15.6</td></tr> </tbody> </table>	●豚肉とじゃがいもの煮もの		黄	じゃがいもでん粉	2.6	赤	豚肉	39	料理酒		1.17	黄	じゃがいも	45.5	緑	つなこんにゃく	19.5	緑	たまねぎ	39	緑	さんどまめ(冷)	13	黄	砂糖	1.3	塩		0.26	うすくちしょうゆ		3.25	黄	ねりごま	1.69	黄	砂糖	0.39	赤	けずりぶし	1.17	水		52	●ひじき豆					赤	大豆(乾)	15.6																																							
●豚肉とじゃがいもの煮もの		黄	じゃがいもでん粉	2.6																																																																																									
赤	豚肉	39																																																																																											
料理酒		1.17																																																																																											
黄	じゃがいも	45.5																																																																																											
緑	つなこんにゃく	19.5																																																																																											
緑	たまねぎ	39																																																																																											
緑	さんどまめ(冷)	13																																																																																											
黄	砂糖	1.3																																																																																											
塩		0.26																																																																																											
うすくちしょうゆ		3.25																																																																																											
黄	ねりごま	1.69																																																																																											
黄	砂糖	0.39																																																																																											
赤	けずりぶし	1.17																																																																																											
水		52																																																																																											
●ひじき豆																																																																																													
赤	大豆(乾)	15.6																																																																																											
[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、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみと野菜のごまみそ焼き]①ささみは十分に水分をきる。ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、にんじん、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、いりごまをふり、蒸しモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 789kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.9g 糖質 102.4g																																																																																													
16(火) こはん牛乳	夏野菜のカレーライス きゅうりのサラダ みかんゼリー	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●夏野菜のカレーライス</th> <th>カレールウの素(米粉)</th> <th>15.6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>なす</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ピーマン</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>セロリ</td><td>2.6</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>●きゅうりのサラダ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>みかんゼリー</td><td>40</td></tr> </tbody> </table>	●夏野菜のカレーライス		カレールウの素(米粉)	15.6	赤	牛肉	52	緑	かぼちゃ	45.5	緑	たまねぎ	39	緑	なす	26	緑	トマト(缶)	13	黄	ピーマン	6.5	黄	セロリ	2.6	緑	にんにく	0.65	黄	綿実油	0.65	塩		0.39	●きゅうりのサラダ				赤	みかんゼリー	40																																																		
●夏野菜のカレーライス		カレールウの素(米粉)	15.6																																																																																										
赤	牛肉	52																																																																																											
緑	かぼちゃ	45.5																																																																																											
緑	たまねぎ	39																																																																																											
緑	なす	26																																																																																											
緑	トマト(缶)	13																																																																																											
黄	ピーマン	6.5																																																																																											
黄	セロリ	2.6																																																																																											
緑	にんにく	0.65																																																																																											
黄	綿実油	0.65																																																																																											
塩		0.39																																																																																											
●きゅうりのサラダ																																																																																													
赤	みかんゼリー	40																																																																																											
[夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②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、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[きゅうりのサラダ]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。 エネルギー 783kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.1g 糖質 117.7g																																																																																													
17(水) こはん牛乳	鶏肉のからあげ ハムとはるさめのスープ きゅうりの中華あえ	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●鶏肉のからあげ</th> <th>ハムとはるさめのスープ</th> <th>きゅうりの中華あえ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.45</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>0.03</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>13.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたね油</td><td>10.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>●きゅうりの中華あえ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>はるさめ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.26</td></tr> </tbody> </table>	●鶏肉のからあげ		ハムとはるさめのスープ	きゅうりの中華あえ	赤	鶏肉	67.5	緑	しょうが	0.75	緑	にんにく	0.75	塩		0.45	こしょう		0.03	黄	じゃがいもでん粉	13.5	黄	なたね油	10.1	緑	きゅうり	39	●きゅうりの中華あえ				赤	ハム	13	黄	はるさめ	6.5	緑	たまねぎ	32.5	緑	チンゲンサイ	19.5	黄	ごま油	0.26																																												
●鶏肉のからあげ		ハムとはるさめのスープ	きゅうりの中華あえ																																																																																										
赤	鶏肉	67.5																																																																																											
緑	しょうが	0.75																																																																																											
緑	にんにく	0.75																																																																																											
塩		0.45																																																																																											
こしょう		0.03																																																																																											
黄	じゃがいもでん粉	13.5																																																																																											
黄	なたね油	10.1																																																																																											
緑	きゅうり	39																																																																																											
●きゅうりの中華あえ																																																																																													
赤	ハム	13																																																																																											
黄	はるさめ	6.5																																																																																											
緑	たまねぎ	32.5																																																																																											
緑	チンゲンサイ	19.5																																																																																											
黄	ごま油	0.26																																																																																											
[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。[ハムとはるさめのスープ]①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、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し、最後にはるさめを加えて煮る。[きゅうりの中華あえ]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、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、あえる。 エネルギー 869kcal たんぱく質 33.3g 脂質 35.1g 糖質 99.4g																																																																																													

18(木)	鶏肉のからあげ ハムとはるさめのスープ きゅうりの中華あえ	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●鶏肉のからあげ</th> <th>ハムとはるさめのスープ</th> <th>きゅうりの中華あえ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.45</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>0.03</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>13.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたね油</td><td>10.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>●きゅうりの中華あえ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>ハム</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>はるさめ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.26</td></tr> </tbody> </table>	●鶏肉のからあげ		ハムとはるさめのスープ	きゅうりの中華あえ	赤	鶏肉	67.5	緑	しょうが	0.75	緑	にんにく	0.75	塩		0.45	こしょう		0.03	黄	じゃがいもでん粉	13.5	黄	なたね油	10.1	緑	きゅうり	39	●きゅうりの中華あえ				赤	ハム	13	黄	はるさめ	6.5	緑	たまねぎ	32.5	緑	チンゲンサイ	19.5	黄	ごま油	0.26	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●鶏肉のからあげ</th> <th>ハムとはるさめのスープ</th> <th>きゅうりの中華あえ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.</td></tr></tbody></table>	●鶏肉のからあげ		ハムとはるさめのスープ	きゅうりの中華あえ	赤	鶏肉	67.5	緑	しょうが	0.75	緑	にんにく	0.
●鶏肉のからあげ		ハムとはるさめのスープ	きゅうりの中華あえ																																																												
赤	鶏肉	67.5																																																													
緑	しょうが	0.75																																																													
緑	にんにく	0.75																																																													
塩		0.45																																																													
こしょう		0.03																																																													
黄	じゃがいもでん粉	13.5																																																													
黄	なたね油	10.1																																																													
緑	きゅうり	39																																																													
●きゅうりの中華あえ																																																															
赤	ハム	13																																																													
黄	はるさめ	6.5																																																													
緑	たまねぎ	32.5																																																													
緑	チンゲンサイ	19.5																																																													
黄	ごま油	0.26																																																													
●鶏肉のからあげ		ハムとはるさめのスープ	きゅうりの中華あえ																																																												
赤	鶏肉	67.5																																																													
緑	しょうが	0.75																																																													
緑	にんにく	0.																																																													