

2 (月)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆	●和風焼きそば	うすくちしょうゆ 4.1 こいくちしょうゆ 2.7
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[かつおぶし(袋・和風焼きそば)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 豚肉 60.8 料理酒 1.82 黄 中華めん 40.5 綿実油 1.22 緑 キャベツ 47.3 たまねぎ 47.3 ピーマン 20.3 にんじん 13.5 綿実油 1.08 塩 0.27 こしょう 0.068	●かつおぶし(袋・和風焼きそば) 1 ●きゅうりのしょうがづけ 39 緑 きゅうり 0.26 しょうが 1.04 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●ソフト黒豆 8 赤 ソフト黒豆(袋)
エネルギー 662kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.7g 糖質 73.2g			
3 (火)	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	●豚肉のしょうが焼き	緑 ブラックマッペもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 1.69
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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、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。[さつまいものみそ汁]①さつまいものはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間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、もやしを加えて煮、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、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくち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。	赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 30 緑 しょうが 1.2 黄 砂糖 0.9 みりん 1.05 こいくちしょうゆ 3.6 綿実油 0.75	●きくなどはくさいのごまあえ 13 ●さつまいものみそ汁 13 赤 鶏肉 13 黄 さつまいものみそ汁 32.5 緑 にんじん 13
エネルギー 748kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.8g 糖質 109.4g			
4 (水)	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ	●中華おこわ	黄 じゃがいもでん粉 0.26 緑 たまねぎ 26 黄 もち米 20 黄 くり(水煮缶) 10 緑 しいたけ(乾) 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 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。しいたけ(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(しいたけ(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、しいたけ(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)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。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 黄 くり(水煮缶) 10 緑 しいたけ(乾) 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 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	●きゅうりのピリ辛あえ 39 緑 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.04
エネルギー 745kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.7g 糖質 104.0g			
5 (木)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり	●鶏肉の甘辛焼き	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 1.69
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちし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。[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、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③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。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、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)でとろみをつける。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 60 緑 たまねぎ 26.7 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.73 みりん 1.73 こいくちしょうゆ 4.13	●みそ汁 6.5 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 1.95 ●焼きのり 1.25 赤 焼きのり(袋)
エネルギー 707kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.4g 糖質 101.6g			
6 (金)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	●さけのマリネ	赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 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 1.69
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、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、米酢、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。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 さけ(角) 60 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 たまねぎ 15 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 米酢 4.5 黄 オリーブ油 1.05 ワイン(白) 2.1	●肉だんごと押麦のスープ 26 ●りんご 63.5 ※塩 0.5
エネルギー 896kcal たんぱく質 38.4g 脂質 29.5g 糖質 112.0g			

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。

9 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうぶの煮もの	●いわしのしょうが煮	緑 白ねぎ 6.5 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 1.69
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]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、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうぶの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうぶを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂糖 2 米酢 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 0.8 水 20	●高野どうぶの煮もの 5 赤 高野どうぶ 5 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 緑 にんじん 45
エネルギー 684kcal たんぱく質 30.4g 脂質 13.9g 糖質 103.3g			
10 (火)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)	●冬野菜のカレーライス	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 カレールウの素(米粉) 15.6
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレ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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、ワインピネガー、うすくち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①の材料にかけ、あえる。[黄桃(カット缶)]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 カレールウの素(米粉) 15.6	●ブロッコリーとコーンのサラダ 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 黄 オリーブ油 0.39 ●黄桃(カット缶) 58
エネルギー 797kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.5g 糖質 118.9g			
11 (水)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト カレーフィッシュ	●豚肉と野菜のソテー	赤 豚肉 39 ワイン(白) 1.17 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 ウスターソース 1.3
	[豚肉と野菜のソテー]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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 45.5	●スイートポテト 30 ●カレーフィッシュ 5
エネルギー 774kcal たんぱく質 37.0g 脂質 28.0g 糖質 88.0g			
12 (木)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52
	[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、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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。[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、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆からませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 1.69 ●だいこんの煮もの 13 緑 だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.99 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 0.299 水 1.95 ●焼きのり 1.25 赤 焼きのり(袋)	●じゃこ豆 15.6 赤 大豆(乾) 2.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま(白) 0.65 ●かぶのゆず風味 39 緑 かぶ 1.3 黄 砂糖 0.13 塩 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78
エネルギー 758kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.0g 糖質 104.8g			
13 (金)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー	●きのこのドリア	赤 ベーコン 8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース(冷) 5 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(水煮) 5 黄 綿実油 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 小麦粉(薄力粉) 3 赤 牛乳 20 赤 粉末チーズ 1 黄 パン粉(米粉) 0.5
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、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ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と野菜のスープ煮]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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーンを加えて煮、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。	赤 鶏肉 39 赤 鶏肉 39 ワイン(白) 1.17 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●みかんゼリー 40	●みかんゼリー 40
エネルギー 796kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.5g 糖質 104.0g			

16 (月)	卵どうふ 一口がんと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため [卵どうふ]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つける。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)[一口がんと野菜の煮もの]①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにゃくの順に加えて煮る。(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)③煮上がれば、一口がんもを加え、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツとピーマンのそぼろいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。	●卵どうふ 赤 鶏卵(液卵) 35 みりん 1 塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 けずりぶし 1 水 45 ●一口がんと野菜の煮もの 赤 一口がんも 28 つなこんにゃく 21 緑 だいこん 49 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しいたけ(乾) 1.4	黄 砂糖 1.4 みりん 0.56 塩 0.28 うすくちしょうゆ 2.8 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.97 水 42 ●キャベツとピーマンのそぼろいため 赤 豚ひき肉 6.5 緑 キャベツ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 0.65 赤 赤みそ 1.56
17 (火)	きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけかけ [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、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこん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、れんこん、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、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。[焼きかぼちゃの甘みつけかけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	●きびなごてんぷら 赤 きびなごてんぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91 水 1.3 ●含め煮 赤 豚肉 28 料理酒 0.84 黄 じゃがいも 35 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21	緑 れんこん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 砂糖 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 1.26 水 56 ●焼きかぼちゃの甘みつけかけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6
18 (水)	とうふローフ ケチャップ(袋・とうふローフ) カリフラワーのスープ煮 りんご [とうふローフ]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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ(袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にカリフラワーを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	●とうふローフ 赤 ツナ缶 15 黄 じゃがいもでん粉 2 赤 とうふ 30 赤 大豆(粒状) 2 緑 たまねぎ 10 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1 ●ケチャップ(袋・とうふローフ) ケチャップ(袋) 8 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 28	ワイン(白) 0.84 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 28 緑 カリフラワー 21 緑 しめじ 14 塩 0.42 こしょう 0.028 うすくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 水 98 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
19 (木)	ケチャップライス スープ れんこんフライ [ケチャップライス]①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃)	●ケチャップライス 赤 ウインナー 28 赤 ベーコン 11.2 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 7 黄 オリーブ油 0.42 ケチャップ 16.8 ウスターソース 0.7 塩 0.07 カレー粉 0.14 水 7 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78	緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しめじ 13 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 ●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8.4
20 (金)	カレーうどん はくさいのおひたし ミニフィッシュ [カレーうどん]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、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	●カレーうどん 赤 牛肉 52 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 カレールウの素(米粉) 9.1 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65	赤 けずりぶし 26 水 169 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 26 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5

23 (月)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし [さばのおろししょうゆかけ]①さばは料理酒で下味をつける。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にならべ、蒸し焼きモード、270℃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、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。だけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	●さばのおろししょうゆかけ 赤 さば 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52	うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつなの煮びたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
こはん 牛乳	エネルギー 718kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g 糖質 94.3g		

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、パンブキンパン)

12月12日(木)

かぶ

かぶはアブラナ科の植物で、はくさいやなのはな、キャベツなどの仲間です。

白くて丸い「小かぶ」が一般的ですが、赤や紫など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは、年間を通して流通していますが、寒い時期に出回るものの方が甘みがあり、おいしいです。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。

同じ「牛乳」でも、味の違い

学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分の調整を一切行っていない成分無調整牛乳です。牛乳パックにはそれが表示されています。「牛乳」という同じ種類でも、低温で殺菌(63~65℃、30分以上)された低温殺菌牛乳は、殺菌方法の違いだけで牛乳の風味に違いが感じられます。

その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。



12月17日(火)

とうじ 冬至の食事

冬至の七種

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運が良くなるといわれています。「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。冬まで保存ができ、ビタミン類を豊富に含むかぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

とうじ 冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。今年の冬至は、12月21日(土曜日)です。

12月19日(木)

かぜを予防しよう

かぜを予防するには、栄養バランスのよい食事^{めいじょう}で免疫力を高めておくことが大切です。

たんぱく質を多く含む食品
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など

カロテンを多く含む食品
緑黄色野菜など

ビタミンCを多く含む食品
野菜、果物など

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。

喉や鼻などの粘膜を強くします。体内でビタミンAになります。

免疫力を高めて、かぜを予防します。

☆十分な睡眠や適度な運動も大切です。