

9(金)	れんこんのちらしすし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしすし) そう煮 ごまめ	●れんこんのちらしすし(具) 赤 豚肉 19.5 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 白玉もち 32.5 緑 れんこん 26 黄 さといも 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 だいこん 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 かんぴょう 1.3 緑 みつば 3.9 黄 綿実油 0.65 赤 白みそ 13.8 黄 砂糖 5.2 赤 赤みそ 6.9 塩 0.26 赤 かつおぶし 3.5 米酢 7.8 水 150 うすくちしようゆ 3.25 ●ごまめ 赤 こんぶ(粉末) 0.39 赤 かえり 3 ※塩 0.1 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 ●きざみのり(袋・れんこんのちらしすし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 こいくちしようゆ 0.3
	[れんこんのちらしすし(具)]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。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、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。[きざみのり(袋・れんこんのちらしすし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、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、さとい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。	
こはん牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g	
	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ 緑 しいたけ(乾) 0.65 赤 鶏肉 64.8 塩 0.25 緑 しょうが 0.72 こしょう 0.02 緑 にんにく 0.72 うすくちしようゆ 2.1 塩 0.43 中華スープの素 0.9 こしょう 0.029 水 150 黄 ジャガイモでん粉 13 ●もやしとコーンの中華あえ 黄 なたね油 10 緑 ブラックマッペもやし 32.5 ●ハムと野菜の中華スープ 緑 コーン(冷) 6.5 赤 ハム 19.5 黄 砂糖 1.04 緑 たまねぎ 39 米酢 1.69 緑 チンゲンサイ 19.5 うすくちしようゆ 1.3 緑 にんじん 13 黄 ごま油 0.39
13(火)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ 緑 しいたけ(乾) 0.65 赤 鶏肉 64.8 塩 0.25 緑 しょうが 0.72 こしょう 0.02 緑 にんにく 0.72 うすくちしようゆ 2.1 塩 0.43 中華スープの素 0.9 こしょう 0.029 水 150 黄 ジャガイモでん粉 13 ●もやしとコーンの中華あえ 黄 なたね油 10 緑 ブラックマッペもやし 32.5 ●ハムと野菜の中華スープ 緑 コーン(冷) 6.5 赤 ハム 19.5 黄 砂糖 1.04 緑 たまねぎ 39 米酢 1.69 緑 チンゲンサイ 19.5 うすくちしようゆ 1.3 緑 にんじん 13 黄 ごま油 0.39
	[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。[ハムと野菜の中華スープ]①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、チングエンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	[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。[ハムと野菜の中華スープ]①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、チングエンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
おさつパン牛乳	エネルギー 903kcal たんぱく質 34.6g 脂質 35.1g 糖質 103.9g	
	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソーー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス 水 110 赤 豚肉 45.5 ●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 黄 ジャガイも 39 ●サワーーソーー 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 52 緑 コーン(冷) 7 緑 にんじん 26 黄 綿実油 0.42 緑 にんにく 0.65 黄 砂糖 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 カレー粉 0.3 ワインビネガー 0.78 塩 0.2 うすくちしようゆ 0.78 ローレル 0.013 ●和なし(カット缶) カレールウの素(米粉) 14.6 緑 和なし(カット缶) 58
14(水)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソーー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス 水 110 赤 豚肉 45.5 ●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 黄 ジャガイも 39 ●サワーーソーー 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 52 緑 コーン(冷) 7 緑 にんじん 26 黄 綿実油 0.42 緑 にんにく 0.65 黄 砂糖 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 カレー粉 0.3 ワインビネガー 0.78 塩 0.2 うすくちしようゆ 0.78 ローレル 0.013 ●和なし(カット缶) カレールウの素(米粉) 14.6 緑 和なし(カット缶) 58
	[豚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、豚肉をいため、カレー粉をふり、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、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。[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℃、12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。[サワーソーー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	[豚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、豚肉をいため、カレー粉をふり、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、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。[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℃、12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。[サワーソーー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。
こはん牛乳	エネルギー 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.4g 糖質 121.0g	
	はくさいのとろみ煮 あつあげのピリ辛じようゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターーソースいため	●はくさいのとろみ煮 黄 ジャガイもでん粉 2.1 赤 鶏肉 42 水 49 料理酒 1.3 ●あつあげのピリ辛じようゆかけ 緑 はくさい 56 赤 あつあげ(冷) 50 緑 たまねぎ 35 黄 砂糖 1 緑 チンゲンサイ 21 こいくちしようゆ 1.6 緑 にんじん 21 トウバンジャン 0.1 緑 しいたけ(生) 7 ●豚肉とさんどまめのオイスターーソースいため 黄 綿実油 0.7 赤 豚肉 13 塩 0.42 緑 さんどまめ(冷) 26 こしょう(白) 0.028 黄 綿実油 0.39 うすくちしようゆ 0.7 こいくちしようゆ 1.3 中華スープの素 0.28 オイスターーソース 1.04 シチュールウの素 7
15(木)	はくさいのとろみ煮 あつあげのピリ辛じようゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターーソースいため	●はくさいのとろみ煮 黄 ジャガイもでん粉 2.1 赤 鶏肉 42 水 49 料理酒 1.3 ●あつあげのピリ辛じようゆかけ 緑 はくさい 56 赤 あつあげ(冷) 50 緑 たまねぎ 35 黄 砂糖 1 緑 チンゲンサイ 21 こいくちしようゆ 1.6 緑 にんじん 21 トウバンジャン 0.1 緑 しいたけ(生) 7 ●豚肉とさんどまめのオイスターーソースいため 黄 綿実油 0.7 赤 豚肉 13 塩 0.42 緑 さんどまめ(冷) 26 こしょう(白) 0.028 黄 綿実油 0.39 うすくちしようゆ 0.7 こいくちしようゆ 1.3 中華スープの素 0.28 オイスターーソース 1.04 シチュールウの素 7
	[はくさいのとろみ煮]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)、チングエンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ。[あつあげのピリ辛じようゆかけ]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、こいくちしようゆ、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、こいくちしようゆ、オイスターーソースで味つけする。	[はくさいのとろみ煮]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)、チングエンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ。[あつあげのピリ辛じようゆかけ]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、こいくちしようゆ、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、こいくちしようゆ、オイスターーソースで味つけする。
黒糖パン牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 37.7g 脂質 26.0g 糖質 85.6g	
	榮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。	

16(金)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし おさつチップス	●さごしのみぞれかけ 赤 白みそ 4.6 赤 さごし 60 赤 だしこんぶ 0.6 緑 たいこんおろし(冷) 10 赤 けすりぶし 2.3 みりん 1 水 150 うすくちしようゆ 2 ●みずなの煮びたし 緑 ゆず(果汁) 0.7
	[さごしのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けす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だこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしようゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	
こはん牛乳	●ごまめ	●ごまめ 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 26 赤 だしこんぶ 0.052 緑 にんじん 13 赤 けすりぶし 0.195 赤 わかめ(乾) 0.65 緑 にんじん 13 水 13 赤 赤みそ 11.5 黄 おさつチップス(袋) 5
	エネルギー 715kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 101.8g	
19(月)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮 赤 うすくちしようゆ 3.5 赤 鶏肉 42 赤 こいくちしようゆ 2.8 料理酒 1.3 赤 けすりぶし 1.3 こんにゃく 28 水 56 緑 れんこん 42 ●ツナとキャベツのごまいため 緑 ごぼう 28 赤 ツナ缶 13 緑 にんじん 28 緑 キャベツ 39 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 綿実油 0.39 緑 いたけ(乾) 0.7 塩 0.065 黄 綿実油 0.7 黄 いりごま(白) 0.65 黄 砂糖 1.4 ●まっ茶大豆 みりん 0.7 赤 まっ茶大豆(袋) 6 塩 0.14
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。けすりぶしでだし(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、最後にさんどまめを加えて煮る。[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。	
こはん牛乳	●もやしとコーンの中華あえ	●もやしとコーンの中華あえ 赤 うすくちしようゆ 3.5 赤 ツナ缶 2.8 料理酒

22 (木)	ピーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし (カット缶) [ピーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。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、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけし、水どき上新粉（上新粉重量の3倍量の水でとく）を加えて煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブ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。②砂糖、こしょう、米酢、うすくちしうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[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。[洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	●ピーフシチュー 赤 牛肉 56 赤 ワイン(白) 1.7 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.7 黄 ケチャップ 7 黄 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.42 塩 0.28 こしょう 0.042 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8 ●ブロッコリーのサラダ 水 105 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 赤 スライスチーズ 20 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	ウスターソース 2.1 チキンブイヨン 1.4 上新粉 7 水 105 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 赤 スライスチーズ 20 緑 洋なし (カット缶) 58
黒糖パン			
牛 乳			

28 (水)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし	●豚肉のスタミナ焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそ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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[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。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、鶏肉、にんじん、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、塩、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。[きくなとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなは各々ゆでる。②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。	赤 豚肉 緑 たまねぎ 緑 にんにく 黄 砂糖 こいくちしょうゆ 赤 白みそ	赤 わかめ（乾） 塩 うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	0.65 0.46 4.6 0.6 2.3 150
こはん 牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.2g 脂質 18.1g 糖質 97.8g	●五目汁	●きくなとはくさいのおひたし	
		赤 鶏肉 料理酒 赤 うすあげ（冷） 緑 ブラックマッシュモヤシ	緑 はくさい 緑 きくな 黄 砂糖 うすくちしょうゆ	39 13 0.78 1.95

	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	●さばのみそ煮	緑 えのきだけ	13
23(金)	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としふたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①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。②煮上がれば、えのきだけを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢づけ]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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 さば(骨付き)	60	塩 0.46
こはん		緑 しょうが	1	うすくちしょうゆ 4.6
牛 乳		黄 砂糖	32	赤 だしこんぶ 0.6
		みりん	1	赤 けずりぶし 2.3
		赤 赤みそ	5	水 150
		赤 だしこんぶ	0.5	●きゅうりの甘酢づけ
		水	30	緑 きゅうり 39
		黄 砂糖		0.91
		●五目汁		塩 0.13
		緑 はくさい	39	米酢 1.3
		緑 たまねぎ	26	うすくちしょうゆ 0.65
		緑 にんじん	13	●発酵乳
		緑 青ねぎ	6.5	赤 発酵乳 70
	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g			

29 (木)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃 (カット缶)	●あじのレモンマリネ	黄 じゃがいも 赤 てぼ豆 (乾) 黄 キャベツ 黄 にんじん 緑 さんどまめ (冷) 黄 コーン (冷) 緑 塩 黄 こしょう 塩 ローレル 黄 うすくちしょうゆ 米酢 チキンブイヨン ワイン (白) 水	45.5 6.5 45.5 26 13 6.5 0.52 0.026 0.013 1.95 1.04 91
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、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、こしょう、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。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。[白桃 (カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	●てぼ豆のスープ煮	●白桃 (カット缶)	19.5 0.65
黒糖パン		赤 豚肉 ワイン (白)	緑 白桃 (カット缶)	58
牛 乳				

	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	<b>●鶏肉の塩こうじ焼き</b>	赤 白みそ	4.6	
26(月)	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゅく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、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さつまいもはさつ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。	赤 鶏肉	60.8	赤 赤みそ	3.5
こはん		緑 たまねぎ	27	赤 だしこんぶ	0.6
牛 乳		塩こうじ	5.4	赤 けずりぶし	2.1
		<b>●かす汁</b>	水	139	
		赤 豚肉	26	<b>●くりきんとん</b>	
		つきこんにゅく	6.5	黄 さつまいも	32.5
		赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 くり(水煮缶)	13
		緑 だいこん	45.5	黄 砂糖	1.95
		緑 にんじん	13	みりん	1.04
		緑 青ねぎ	6.5	塩	0.065
		酒かす	13.8	水	16.9
		うすくちしょうゆ	1.2	<b>●焼きのり(袋)</b>	
	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.8g 脂質 17.5g 糖質 112.9g	赤 焼きのり(袋)	1.25		

	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	●親子丼	●紅白なます	
30(金)	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(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けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、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。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、または、別のある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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの] (A: 焼き物機) 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、こいくちしょうゆを加え、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、こいくちしょうゆで味つけし、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)	赤 鶏卵(液卵) 赤 鶏肉 料理酒 緑 たまねぎ 緑 青ねぎ 黄 砂糖 みりん 塩 うすくちしょうゆ 赤 けずりぶし 水	56 42 1.3 77 7 1.4 0.7 0.42 42 4.2 1.3 56	32.5 6.5 1.17 0.13 1.56 0.65
こはん		緑 だいこん 緑 にんじん 黄 砂糖 塩 米酢 うすくちしょうゆ ●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 黄 砂糖 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 赤 けずりぶし 水	32.5 6.5 1.17 0.13 1.56 0.65	
牛乳			78 3.25 0.13 1.3 33 20	
除去食 (卵)				

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

(野菜、果物、きのこ類)

1月21日(水)

