

2(月)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ	●くじらのたつたあげ 赤 くじらのたつたあげ 56 黄 なたね油 8 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャガイモ 45.5 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5	黄 砂糖 1.3 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 ●もやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッシュモヤシ 39 つなこんにゃく 19.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげ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℃)【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、にんじん、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【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、配缶時にもやしにかけ、あえる。		
			エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g
エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g			
3(火)	押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン 赤 鶏肉 32.5 ワイン(白) 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.13 こしょう(白) 0.039 チキンブイヨン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 46.8	●スープ 赤 豚肉 32.5 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.9 水 150 ●いよかん 緑 いよかん 38
	[押麦のグラタン]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。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。		
	[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にグリンピースを加えて煮る。		
	[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。		
エネルギー 773kcal たんぱく質 35.8g 脂質 21.5g 糖質 97.9g			
4(水)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ 赤 いわし(開き) 40 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 黄 ジャガイモ 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26	緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 めじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●いり大豆 赤 いり大豆(袋) 10 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは網なしホルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、15分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、ごぼう、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、しめじを加え、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。【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。		
エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g			
5(木)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き 赤 豚肉 58.5 緑 たまねぎ 26 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 カレー粉 0.52 黄 純実油 0.52 ●コーンスープ 緑 コーン(ペースト) 39 緑 はくさい 39 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13	緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.9 水 150 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。【コーンスープ】①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、コーン(ペースト)を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。		
エネルギー 722kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.8g 糖質 87.9g			
6(金)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャガイモ 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 サンドマーメ(冷) 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 黄 けずりぶし 0.91	水 39 ●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 緑 ゆず(果汁) 0.78 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 ●ごくちじょうゆ 赤 けずりぶし 3.25 水(釜) 20
	[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、うすくちしょうゆ、こいくちじ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。【はくさいのゆず風味】①はくさいはゆでてるか、または、穴あきホルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、うすくちじょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【白花豆の煮もの】(A: 烹き物機) ①白花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、うすくちじょうゆを加え、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白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちじょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)		
エネルギー 724kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 104.5g			

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)	たらフライ うすくち汁 こまつなごまあえ おさつチップス	●たらフライ 赤 たらフライ 50 黄 なたね油 8 ●うすくち汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.46	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 黄 じゃがいもでん粉 2.3 水 145.4 ●こまつなごまあえ 赤 こまつな 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちじょうゆ 1.56 黄 いりごま(白) 0.39 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	
	[たらフライ]①たら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℃)【うすくち汁】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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちじょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。【こまつなごまあえ】①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。【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。			
エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 糖質 104.5g				
10(火)	ごはん 牛乳	●ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコポン	●ポトフ 赤 牛肉 28 ワイン(白) 0.8 赤 ウインナー 28 緑 たまねぎ 39 黄 ジャガイモ 42 緑 ピーマン 13 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 塩 0.42 こしょう 0.028 うすくちじょうゆ 2.1 ●デコポン 黄 デコポン 44	
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ワインナーを加えて煮、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【鶏肉と野菜のケチャップソテー】①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスター紹興酒で味つけする。【デコポン】①デコポンは1人1/4切ずつである。			
エネルギー 793kcal たんぱく質 33.1g 脂質 31.2g 糖質 84.1g				
12(木)	ごはん 牛乳	ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ	●ハヤシライス 赤 牛肉 56 黄 ジャガイモ 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 14 黄 純実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028	トンカツソース 2.8 ウスター紹興酒 2.8 赤 鶏肉 13 緑 ピーマン 13 黄 線油 0.39 緑 上新粉 6.1 水 91.7 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちじょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 線油 0.39 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 44
	[ハヤシライス]①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、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。②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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスター紹興酒、こいくちじょうゆ、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)を加えて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。【きゅうりのバジル風味サラダ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホルパンに入れ、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、うすくちじょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、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。			
エネルギー 760kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.5g 糖質 110.9g				
13(金)	おさつパン 牛乳	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 固形チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 32.5 緑	

17 (火)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 赤みそ 11.5 赤 あかうお 60 緑 レモン 0.9 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 水 150 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 14 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 14 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 うすくちしょうゆ 1.5 水 150 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 14 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 うすくちしょうゆ 1.5 水 150
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうお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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[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、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 699kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.9g 糖質 98.9g	
18 (水)	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコポン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー 水 130 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 14.3 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャガイモ 5.2 緑 たまねぎ 3.9 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 エリンギ 1.3 黄 綿実油 0.65 赤 こしょう(白) 0.039 シチュールウの素 14.3 ●キャベツとコーンのサラダ 水 325 緑 キャベツ 325 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.9 緑 たまねぎ 0.13 緑 米酢 1.04 緑 ほうれんそう(冷) 0.65 黄 綿実油 0.39 緑 デコポン 水 44 ●デコポン シチュールウの素 14.3
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんさんは流水解凍する。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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮込み、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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、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。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。 エネルギー 787kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.1g 糖質 95.5g	
19 (木)	豚肉と干しういきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しういきのみそ煮 料理酒 0.78 赤 豚肉 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 青ねぎ 6.5 赤 干しういき 0.65 黄 綿実油 0.35 黄 砂糖 1.08 みりん 1.08 赤 こいくちしょうゆ 0.32 赤 あしこんぶ 3.2 赤 だしこんぶ 0.065 赤 けすりぶし 0.26 水 17.55 ●五目汁 赤 鶏肉 26
	[豚肉と干しういきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しういきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しういきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[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、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 710kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.4g 糖質 99.6g	
20 (金)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため	●中華おこわ 黄 ジャガイモでん粉 0.26 赤 烹き豚 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 ●卵スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 鶏卵(液卵) 26
	[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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 746kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.8g 糖質 102.2g	
24 (火)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干したいこんのナムル	●ヤンニョムチキン 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 赤 鶏肉 65.3 緑 しょうが 0.73 緑 にんにく 0.73 料理酒 2.03 黄 じゃがいもでん粉 13.1 黄 なたね油 10 みりん 1.82 ●切干したいこんのナムル 赤 こいくちしょうゆ 1.3 緑 きゅうり 10 ケチャップ 5.2 コチジャン 1 水 32.5 ●とうふのスープ 赤 烹き豚 13 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 赤 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.6 赤 けすりぶし 0.25 水 150 ●切干したいこんのナムル 赤 こいくちしょうゆ 2.1 緑 きゅうり 10 ケチャップ 4 コチジャン 0.4 水 0.1 ●とうふのスープ 赤 とうふ(冷) 13 赤 うすあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 赤 こいくちしょうゆ 1.5 緑 きゅうり 10 ケチャップ 4 コチジャン 0.4 水 0.1 赤 ごま油 0.3 黄 いりごま(白) 0.3 黄 ごま油 0.3 黄 いりごま(白) 0.3 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 赤 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.6 赤 けすりぶし 0.25 水 150 ●切干したいこんのナムル 赤 こいくちしょうゆ 2.1 緑 きゅうり 10 ケチャップ 4 コチジャン 0.4 水 0.1 ●とうふのスープ 赤 とうふ(冷) 13 赤 うすあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 赤 こいくちしょうゆ 1.5 緑 きゅうり 10 ケチャップ 4 コチジャン 0.4 水 0.1 赤 ごま油 0.3 黄 いりごま(白) 0.3 黄 ごま油 0.3 黄 いりごま(白) 0.3 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 赤 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.6 赤 けすりぶし 0.25 水 150
	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、焼き豚、とうふを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[切干したいこんのナムル]①切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干したいこんは各々ゆでるか、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、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 856kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.8g 糖質 111.1g	

25 (水)	すき焼き煮 プロッコリーのしょうがづけ いちご 焼きのり	●すき焼き煮 赤 牛肉 65.3 料理酒 2 糸こんにゃく 29 赤 とうふ(冷) 58 緑 はくさい 65.3 緑 にんじん 21.8 緑 白ねぎ 21.8 緑 まいだけ 14.5 黄 純実油 0.73 黄 砂糖 4.4	みりん 1.5 塩 0.15 こいくちしょうゆ 8.7 ●プロッコリーのしょうがづけ 赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 ワセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 赤 発酵乳 70
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいだけを加えて煮る。[プロッコリーのしょうがづけ]①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。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにプロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 753kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.0g 糖質 101.2g		
26 (木)	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス 発酵乳	●白身魚フリッター 赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 ワセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 赤 発酵乳 70	塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.82 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●きゅうりのピクルス 赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 ワセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 赤 発酵乳 70
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッター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℃)[スープ煮]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、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。[きゅうりのピクルス]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、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。 エネルギー 920kcal たんぱく質 41.0g 脂質 37.4g 糖質 96.4g		
27 (金)	鶏ごぼうご飯(具) きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯(具) 赤 鶏ひき肉 39 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 緑 グリーンピース(冷) 6.5 赤 あひそ 11.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.56 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 0.13 赤 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けすりぶし 0.104 水 6.5 ●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 赤 豚肉 13 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 あひそ 11.5 赤 白みそ 4.6 黄 純実油 0.65 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150 ●焼きれんこん 緑 れんこん 35 塩 0.13 黄 純実油 0.7
	[鶏ごぼうご飯(具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゅくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゅくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリ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の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯		