

1 (水)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆			●マーボーはるさめ		料理酒	0.65
	ごはん	牛乳	【マーボーはるさめ】①はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。砂糖、料理酒、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】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、１０分間、焼き物機で蒸す。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、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。【いり黒豆】①いり黒豆は１人１袋ずつである。	赤 牛ひき肉	26	塩	0.26
				赤 豚ひき肉	19.5	こいくちしょうゆ	4.16
2 (木)	ごはん	牛乳	【かぼちゃのクリームシチュー キャベツのゆずドレッシング クインシーメロン】 【かぼちゃのクリームシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。【キャベツのゆずドレッシング】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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【クインシーメロン】①クインシーメロンは１人１／８切ずつである。	黄 はるさめ	9.1	赤 赤みそ	5.2
				緑 たまねぎ	45.5	水	62.4
	3 (金)	ごはん	牛乳	【いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの】 【いわしてんぶら】①いわしてんぶ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、配缶時にいわしてんぶらにかける。【五目汁】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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。【豚肉とさんどまめのいためもの】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、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	緑 にんじん	19.5	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ
緑 たけのこ（水煮）					13	緑 ブラックマッペもやし	26
6 (月)		ごはん	牛乳	【中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ もやしの中華あえ】 【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。【あつあげのピリ辛じょうゆかけ】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、こいくちしょうゆ、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。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	緑 にら	6.5	緑 チンゲンサイ
	黄 綿実油				0.65	黄 砂糖	1.04
	7 (火)	ごはん	牛乳	【和風焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ】 【和風焼きそば】①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかを加えていため、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。④かつおぶしは１人１袋ずつ添える。【オクラの甘酢あえ】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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは１人１／４切ずつである。	黄 しょうが	0.65	米酢
黄 綿実油					0.65	うすくちしょうゆ	2.08
8 (水)		ごはん	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 トウバンジャン	0.26	●いり黒豆
	黄 砂糖				0.26	赤 いり黒豆（袋）	5
	菜飯	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 鶏肉	45.5	黄 クリーム	6.5
料理用ワイン				1.43	水	97.5	
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 ベーコン	6.5	●キャベツのゆずドレッシング		
	緑 かぼちゃ		45.5	緑 キャベツ	39		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.17	
緑 グリンピース（冷）			6.5	塩	0.26		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 マッシュルーム（水煮）	13	こしょう（白）	0.013	
	塩		0.78	米酢	0.65		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	こしょう（白）	0.039	うすくちしょうゆ	0.39	
黄 小麦粉（薄力粉）			3.9	緑 ゆず（果汁）	0.65		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 綿実油	3.12	黄 綿実油	0.39	
	赤 牛乳		27.3	●クインシーメロン			
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 クインシーメロン	69	緑 青ねぎ	6.5	
黄 じゃがいもでん粉			1.3	塩	0.52		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 いわしてんぶら	52	うすくちしょうゆ	5.2	
	黄 なたね油		7.8	赤 だしこんぶ	0.65		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 砂糖	0.65	赤 けすりぶし	2.6	
みりん			1.3	水	169		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	米酢	1.3	●豚肉とさんどまめのいためもの		
	こいくちしょうゆ		1.95	赤 豚肉	26		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	水	1.3	緑 さんどまめ（冷）	26	
●五目汁				黄 綿実油	0.26		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 とうふ（冷）	26	塩	0.13	
	緑 キャベツ		39	こいくちしょうゆ	0.78		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 たまねぎ	26			
緑 にんじん			13				
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 豚肉	52	黄 じゃがいもでん粉	1.3	
	料理酒		1.56	水	49.4		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 キャベツ	39	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ		
緑 たまねぎ			39	赤 あつあげ（冷）	45.5		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 たけのこ（水煮）	26	黄 砂糖	1.3	
	緑 にんじん		19.5	こいくちしょうゆ	2.6		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 にら	6.5	トウバンジャン	0.13	
黄 綿実油			0.65	●もやしの中華あえ			
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 砂糖	0.26	緑 ブラックマッペもやし	39	
	塩		0.65	黄 砂糖	1.17		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	こしょう	0.026	塩	0.26	
こいくちしょうゆ			2.86	米酢	0.78		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	中華スープの素	0.26	黄 ごま油	0.39	
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	●和風焼きそば		こしょう	0.065	
赤 豚肉			45.5	うすくちしょうゆ	3.9		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	料理酒	1.43	こいくちしょうゆ	2.6	
	赤 いか		13	赤 かつおぶし（袋）	1		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	料理酒	0.39	●オクラの甘酢あえ		
黄 中華めん			39	緑 オクラ	26		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 綿実油	1.17	黄 砂糖	0.78	
	緑 キャベツ		45.5	塩	0.13		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 たまねぎ	45.5	米酢	0.78	
緑 にんじん			13	うすくちしょうゆ	0.26		
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 ピーマン	13	●オレンジ		
	黄 綿実油		1.04	緑 オレンジ	30		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	塩	0.26			
牛乳		【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 鶏肉	70	赤 赤みそ	13	
	料理酒		2.1	赤 白みそ	5.2		
	牛乳	【鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ】 【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんできず。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。【とうふのみそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	こいくちしょうゆ	4.9	赤 だしこんぶ	0.65	
黄 バター							

17(金)

ごはん
牛乳

鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため

【鶏肉のおろししょうゆかけ】①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉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。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、配缶時に鶏肉にかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油めきする。だいこん葉はもどす。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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【野菜いため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

エネルギー 714kcal たんぱく質 34.2g 脂質 16.2g 糖質 107.9g

20(月)

ごはん
牛乳

チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ アーモンドフィッシュ

【チンジャオニューロウスー】①牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りがよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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）のもとし汁も使用）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煮上れば、ハム、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する。【えだまめ】①えだまめはゆでるか（沸とう後10分間）、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

エネルギー 711kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.9g 糖質 101.9g

21(火)

パン
（基本配合）
牛乳
アプリコット
ジャム

ウインナーのケチャップソース スープ きゅうりのサラダ

【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、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、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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、コーンを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【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、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。

エネルギー 747kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.9g 糖質 94.6g

22(水)

ごはん
牛乳

豚肉の甘辛焼き もずくとオクラのとり汁 切干しだいこんのいため煮

【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。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。【もずくとオクラのとり汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。もずくは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たけのこ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。【切干しだいこんのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油めきする。切干しだ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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいためる、だしを加えて煮る。③煮上れば、砂糖、みりん、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る。（火をきってしばらく味を含ませる）

エネルギー 690kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.9g 糖質 103.2g

23(木)

パン
（基本配合以外）
牛乳

カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご（カット缶）

【カレードリア】①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。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、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、③煮上れば、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）で味つけし、クリームを加え、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、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。【豚肉とキャベツのスープ】①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。②煮上れば、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、最後にパセリを加えて煮る。【りんご（カット缶）】①りんごは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.1g 糖質 118.7g

24(金)

ごはん
牛乳

さごしの塩焼き みそ汁 牛ひききそぼろ

【さごしの塩焼き】①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、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。【みそ汁】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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、赤みそ、白みそで味つけして煮る。【牛ひききそぼろ】①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひききそぼろはたつぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひききをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 706kcal たんぱく質 31.2g 脂質 18.8g 糖質 103.0g

鶏肉のおろししょうゆかけ

赤 鶏肉 65
赤 料理酒 2
赤 塩 0.1
緑 だいこんおろし（冷） 13
みりん 1.3
うすくちしょうゆ 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 だいこん葉（乾） 0.65
緑 えのきたけ 13

●チンジャオニューロウスー
赤 牛肉 52
赤 料理酒 1.56
緑 こいくちしょうゆ 1.56
緑 ピーマン 19.5
緑 たけのこ（水煮） 13
緑 しょうが 0.78
黄 綿実油 0.65
黄 砂糖 0.65
こいくちしょうゆ 0.78
オイスターソース 1.04
黄 じゃがいもでん粉 0.39
●ハムと野菜の中華スープ
赤 ハム 13

●ウインナーのケチャップソース
赤 ウインナーソーセージ 40
黄 砂糖 0.5
ケチャップ 3
トンカツソース 1
ウスターソース 0.3
黄 じゃがいもでん粉 0.1
水 3.5
●スープ
赤 鶏肉 26
赤 料理用ワイン 0.78
緑 キャベツ 45.5
緑 たまねぎ 39
緑 にんじん 13
緑 グリーンピース（冷） 6.5

●豚肉の甘辛焼き
赤 豚肉 52
緑 たまねぎ 26
黄 砂糖 1.3
塩 0.13
こいくちしょうゆ 3.64
●もずくとオクラのとり汁
赤 鶏肉 13
赤 料理酒 0.39
緑 キャベツ 26
緑 たけのこ（水煮） 19.5
緑 オクラ 13
緑 えのきたけ 13
緑 もずく（冷） 13
塩 0.52
うすくちしょうゆ 5.2

●カレードリア
赤 鶏肉 25
赤 料理用ワイン 0.8
黄 精白米 10
緑 たまねぎ 30
緑 グリーンピース（冷） 5
黄 綿実油 1
塩 0.1
こしょう 0.02
カレールウの素 3
クリーム 2
赤 粉末チーズ 1
黄 パン粉 0.5
水 10

●さごしの塩焼き
赤 さごし 60
赤 料理酒 1.8
塩 0.6
●みそ汁
緑 キャベツ 39
緑 たまねぎ 39
緑 にんじん 13
赤 赤みそ 13
赤 白みそ 5.2
赤 だしこんぶ 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
赤 けずりぶし 水 169
●野菜いため
赤 ツナ缶 6.5
緑 キャベツ 26
緑 ピーマン 13
黄 綿実油 0.39
塩 0.26
こしょう 0.013
うすくちしょうゆ 0.65
たまねぎ 39
緑 チンゲンサイ 13
緑 にんじん 13
緑 しいたけ（乾） 0.65
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
●えだまめ
緑 えだまめ（冷） 15
塩 0.2
●アーモンドフィッシュ
赤 アーモンドフィッシュ（袋） 5
緑 コーン（冷） 6.5
塩 0.39
こしょう 0.026
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
●きゅうりのサラダ
緑 きゅうり 39
黄 砂糖 1.04
塩 0.13
ワインビネガー 0.65
うすくちしょうゆ 0.91
綿実油 0.39
だしこんぶ 0.65
けずりぶし 2.6
水 169
●切干しだいこんのいため煮
赤 うすあげ（冷） 5
赤 切干しだいこん 5
緑 にんじん 5
黄 綿実油 0.5
黄 砂糖 1
みりん 0.5
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1.5
だしこんぶ 0.12
けずりぶし 0.45
水 30
●豚肉とキャベツのスープ
赤 豚肉 13
黄 じゃがいも 26
緑 キャベツ 45.5
緑 にんじん 13
緑 パセリ 0.65
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
●りんご（カット缶）
緑 りんご（カット缶） 58
赤 けずりぶし 2.6
水 169
●牛ひききそぼろ
赤 牛ひき肉 13
赤 料理酒 0.39
赤 しそ 0.39
赤 ひじき 1.3
黄 綿実油 0.39
黄 砂糖 1.3
みりん 0.65
うすくちしょうゆ 1.95

27(月)	ごはん 牛乳	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆	●豚肉のごまみそ焼き	赤 だしこんぶ	0.65
		【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマン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、いりごまをふり、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。【すまし汁】①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、鶏肉、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ（乾）はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 2.6 赤 赤みそ 2.34 黄 いりごま（白） 1.3 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 にんじん 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2	赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●のりのつくだ煮 赤 かつおぶし（碎片） 0.65 緑 しいたけ（乾） 0.52 赤 きざみのり 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 4.16 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6	
エネルギー 719kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.1g 糖質 106.0g			うすくちしょうゆ 5.2		
28(火)	パン (基本配合以外) 牛乳	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	黄 オリーブ油	0.26
		【鶏肉のカレーマヨネーズ焼き】①鶏肉はんにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。②鶏肉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。【てぼ豆のスープ】①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、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ペーコンはからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【さんどまめとコーンのサラダ】①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 70 緑 にんにく 0.14 塩 0.28 カレー粉 0.28 こしょう（粗挽） 0.01 黄 マヨネーズ 7 ケチャップ 4 ●てぼ豆のスープ 赤 ペーコン 6.5 赤 てぼ豆（乾） 7.8 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	黄 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.26	
エネルギー 778kcal たんぱく質 38.8g 脂質 25.8g 糖質 97.7g					
29(水)	ごはん 牛乳	ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ	●ハヤシライス	トンカツソース	3.9
		【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、セロリを香りがよいため、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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、10分間、焼き物機で蒸す。③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、配食時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。【さくらんぼ】①さくらんぼは1人5コずつである。	赤 牛肉 52 黄 料理用ワイン 1.56 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリーンピース（冷） 6.5 緑 セロリ 2.6 黄 綿実油 0.65 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 塩 0.65 こしょう 0.039 ローレル 0.026 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 3.9	黄 小麦粉（薄力粉） 9.1 黄 綿実油 7.28 水 117 ●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう（冷） 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.52 ●さくらんぼ 緑 さくらんぼ 22.5	
エネルギー 820kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.0g 糖質 121.5g					
30(木)	パン (基本配合) 牛乳	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー	●いかてんぷら	こしょう（白）	0.026
		【いかてんぷら】①いか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℃）【フレッシュトマトのスープ煮】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、たまねぎ、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、トマト、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、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【サワーソテー】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、うすくちしょうゆで味つけする。	赤 いかてんぷら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 料理用ワイン 0.65 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 13 緑 マッシュルーム（水煮） 13 塩 0.52	うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●サワーソテー 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.78	
ブルーベリー ジャム			エネルギー 840kcal たんぱく質 35.0g 脂質 31.0g 糖質 105.3g		

【パンの種類】	
パン（基本配合）……………	コッペパン、食パン
パン（基本配合以外）…	黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

