

1 (木)

パン
(基本配合以外)
牛乳

豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし (カット缶)

●豆乳マカロニグラタン[米粉]
赤 ベーコン 10.4
黄 マカロニ (米粉) 6.5
緑 たまねぎ 26
緑 マッシュルーム (水煮) 6.5
緑 グリンピース (冷) 3.9
黄 綿実油 0.65
塩 0.26
こしょう 0.026
カレー粉 0.26
チキンブイヨン 0.91
黄 上新粉 3.9
赤 豆乳 42.9
黄 パン粉 (米粉) 1.3
●トマトスープ
赤 鶏肉 32.5

ワイン (白) 1.04
緑 キャベツ 39
緑 トマト (缶) 19.5
緑 にんじん 13
緑 セロリ 2.6
緑 にんにく 0.39
黄 オリーブ油 0.65
塩 0.39
こしょう 0.039
ローレル 0.013
ウスターソース 2.6
チキンブイヨン 1.95
水 169

2 (金)

菜飯
牛乳

豚肉の甘辛焼き みそ汁 金時豆の煮もの

●豚肉の甘辛焼き
赤 豚肉 52
緑 たまねぎ 19.5
緑 ピーマン 6.5
黄 砂糖 1.3
塩 0.13
こいくちしょうゆ 3.64
●みそ汁
赤 とうふ (冷) 26
緑 キャベツ 32.5
緑 にんじん 13
緑 ブラックマッパもやし 13
緑 えのきたけ 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
水 169
●金時豆の煮もの
赤 金時豆 (乾) 7.8
黄 砂糖 3.25
塩 0.13
こいくちしょうゆ 1.3
水 20

5 (月)

ごはん
牛乳
個別対応
献立
(鶏卵)

他人丼 とうがんのみそ汁 キャベツの赤じそあえ

●他人丼
赤 牛肉 32.5
料理酒 1.04
赤 鶏卵 (液卵) 45.5
緑 たまねぎ 52
緑 にんじん 13
緑 青ねぎ 6.5
黄 砂糖 1.3
みりん 0.65
塩 0.39
うすくちしょうゆ 3.9
こいくちしょうゆ 2.6
赤 だしこんぶ 0.156
赤 けずりぶし 0.585
水 39

●とうがんのみそ汁
赤 とうふ (冷) 6.5
緑 とうがん 39
緑 だいこん葉 (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
水 169
●キャベツの赤じそあえ
緑 キャベツ 39
赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26
黄 砂糖 0.39
米酢 0.26
うすくちしょうゆ 0.91

6 (火)

パン
(基本配合)
牛乳
マーマレード

ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ

●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 30
ワイン (白) 0.9
緑 キャベツ 32.5

緑 たまねぎ 26
緑 さんどまめ (冷) 13
緑 にんじん 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
●焼きかぼちゃ
緑 かぼちゃ 45.5
塩 0.13

7 (水)

ごはん
牛乳
月見の
行事献立

一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり

●一口がんとさといものみそ煮
赤 鶏肉 13
黄 さといも 26
一口がんと 26
緑 たまねぎ 45.5
緑 にんじん 26
緑 さんどまめ (冷) 13
黄 砂糖 0.65
こいくちしょうゆ 0.65
赤 赤みそ 9.1
赤 けずりぶし 1.17
水 52
●牛肉と野菜のいためもの
赤 牛肉 26

緑 しょうが 0.65
緑 キャベツ 26
緑 ピーマン 6.5
黄 綿実油 0.65
塩 0.26
こいくちしょうゆ 0.78
●みたらしだんご
黄 白玉だんご 39
黄 砂糖 3.64
こいくちしょうゆ 1.04
黄 じゃがいもでん粉 0.39
水 10.4
●焼きのり
赤 焼きのり (袋) 1.25

8 (木)

ごはん
牛乳

さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラのいためもの

●さごしの塩焼き
赤 さごし 60
料理酒 1.8
塩 0.6
●豚肉とじゃがいもの煮もの
赤 豚肉 26
料理酒 0.78
黄 じゃがいも 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 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
こいくちしょうゆ 3.25
赤 けずりぶし 1.17
水 52
●オクラのいためもの
緑 オクラ 26
黄 綿実油 0.39
みりん 1.95
うすくちしょうゆ 0.91
水 1.3

9 (金)	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ【ノンエッグドレッシング】 和なし(カット缶)	●イタリアンスパゲッティ	ケチャップ	13
	【イタリアンスパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいたため、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、スパゲッティを加えて更にいためる。【グリーンアスパラガスのサラダ【ノンエッグドレッシング】】①グリーンアスパラガス、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。②①の材料を合わせる。③ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 26 赤 ウインナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 ピーマン 19.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.39 こしょう 0.039	トマトピューレ 10.4 ウスターソース 2.6 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスのサラダ【ノンエッグドレッシング】 緑 グリーンアスパラガス(冷) 26 緑 コーン(冷) 13 黄 ノンエッグドレッシング(袋) 8 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58	
パン (1/2) 牛 乳	エネルギー 695kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.5g 糖質 96.4g	●ブルコギ	緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 1.3 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 ●もやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッペもやし 45.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65	
	ブルコギ トック もやしの甘酢あえ	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 4.94 コチジャン 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65 ●トック 黄 トック 26	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 10 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどめ(冷) 13 緑 トマト(缶) 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.39 塩 0.52 こしょう 0.039	
12(月)	【ブルコギ】①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トック】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、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【もやしの甘酢あえ】①もやしはゆでる。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 732kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.7g 糖質 116.1g	ローレル 0.039 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
ごはん 牛 乳	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	【チキンレバーカツ】①チキンレバーカツ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℃)【ケチャップ煮】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどめを加えて煮る。【キャベツのバジル風味サラダ】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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	エネルギー 868kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.7g 糖質 115.3g	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉 60 料理酒 1.9 黄 砂糖 1.48 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4.5 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな(冷) 13 赤 赤みそ 14.3
13(火)	鶏肉のてり焼き みそ汁 なすのそぼろいため	【鶏肉のてり焼き】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。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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【なすのそぼろいため】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 緑 ピーマン 6.5 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 2.6	
パン (基本配合以外) 牛 乳	エネルギー 717kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.1g 糖質 107.5g	●野菜たっぷりカラフルライス 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 カレー粉 0.52 ケチャップ 10.4 ウスターソース 2.6	●キャベツときのこのスープ 赤 鶏肉 13 赤 ワイン(白) 0.39 緑 キャベツ 32.5 緑 パセリ 0.65 緑 えのきたけ 13 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 ●ぶどう(巨峰) 緑 ぶどう(巨峰) 42.5	
14(水)	【鶏肉のてり焼き】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。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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【なすのそぼろいため】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	エネルギー 717kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.1g 糖質 107.5g	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉 60 料理酒 1.9 黄 砂糖 1.48 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 4.5 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな(冷) 13 赤 赤みそ 14.3	
15(木)	野菜たっぷりカラフルライス キャベツときのこのスープ ぶどう(巨峰)	【野菜たっぷりカラフルライス】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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、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、ウスターソースで味つけし、最後にむきえだまめ、コーンを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【キャベツときのこのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、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、最後にパセリを加えて煮る。【ぶどう(巨峰)】①ぶどうは1人3粒ずつである。	エネルギー 731kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.0g 糖質 110.2g	●ヤンニョムチキン 赤 鶏肉 60 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 料理酒 1.9 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9.3 料理酒 1.9 みりん 1.9 こいくちしょうゆ 1.33 ケチャップ 5.3 コチジャン 0.85 水 3.3 ●もやしととうふのスープ 赤 豚肉 13 料理酒 0.39 赤 とろろ(冷) 26
16(金)	ヤンニョムチキン もやしととうふのスープ 切干しだいごんのナムル	【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料理酒、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、配缶時に鶏肉にからませる。【もやしととうふのスープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【切干しだいごんのナムル】①切干しだいごんは十分にもみ洗いた後、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。切干しだいごんはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて②の材料にかけ、あえる。	エネルギー 830kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.4g 糖質 104.6g	緑 たまねぎ 39 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 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 ●切干しだいごんのナムル 緑 きゅうり 15 緑 切干しだいごん 4 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 黄 いりごま(白) 0.3

20 (火)	チキンカレーライス[米粉]	きゅうりとコーンのサラダ	白桃(カット缶)	●チキンカレーライス[米粉]	緑 りんごピューレ	3.9	
	赤 鶏肉	45.5	水	130	●きゅうりとコーンのサラダ		
ごはん	【チキンカレーライス[米粉]】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイヨン、カレーパウダーの素、りんごピューレで味つけて煮こみ、最後にグリー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のカレーをかける。	黄 じゃがいも	45.5	緑 たまねぎ	58.5	緑 きゅうり	39
	【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、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。【白桃(カット缶)】①白桃は1/30缶ずつである。	緑 にんじん	19.5	緑 グリンピース(冷)	6.5	黄 砂糖	1.04
牛乳		緑 にんにく	0.65	緑 にんにく	0.65	塩	0.26
		黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.65	ワインビネガー	0.65
		塩	0.52	塩	0.52	うすくちしょうゆ	0.26
		ローレル	0.013	ローレル	0.013	黄 綿実油	0.65
		チキンブイヨン	1.3	チキンブイヨン	1.3	●白桃(カット缶)	
		カレーパウダーの素(米粉)	15.6	カレーパウダーの素(米粉)	15.6	緑 白桃(カット缶)	58
21 (水)	あげぎょうざ 鶏肉ととうがんの中華煮 みかん(冷)	●あげぎょうざ		黄 綿実油	0.65		
	【あげぎょうざ】①ぎょうざ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℃)【鶏肉ととうがんの中華煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、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煮上がり、とうがんを加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、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。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。	赤 肉ぎょうざ	60	黄 砂糖	0.26	黄 綿実油	0.65
パン(基本配合以外)		黄 なたね油	6	●鶏肉ととうがんの中華煮		塩	0.65
		赤 鶏肉	39	赤 鶏肉	39	こしょう	0.026
牛乳		料理酒	1.17	料理酒	1.17	こいくちしょうゆ	2.86
		緑 とうがん	45.5	緑 とうがん	45.5	中華スープの素	0.26
		緑 たまねぎ	39	緑 たまねぎ	39	黄 じゃがいもでん粉	1.3
		緑 にんじん	26	緑 にんじん	26	水	42.9
		緑 むきえだまめ(冷)	13	緑 むきえだまめ(冷)	13	●みかん(冷)	
		緑 しいたけ(乾)	0.65	緑 しいたけ(乾)	0.65	緑 みかん(冷)	80
22 (木)	マーボーなす チンゲンサイとコーンのいためもの えだまめ	●マーボーなす		黄 じゃがいもでん粉	1.3		
	【マーボーなす】①なすはさっと水にさらしてあくをぬぎ、ゆでる。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、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がり、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【チンゲンサイとコーンのいためもの】①ささみは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ささみの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つける。【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。	赤 牛ひき肉	32.5	赤 牛ひき肉	32.5	水	23.4
ごはん		赤 豚ひき肉	26	赤 豚ひき肉	26	●チンゲンサイとコーンのいためもの	
		緑 たまねぎ	39	緑 たまねぎ	39	赤 ささみ(油漬け)	6.5
牛乳		緑 なす	39	緑 なす	39	緑 チンゲンサイ	26
		緑 にんじん	13	緑 にんじん	13	緑 コーン(冷)	13
		緑 ピーマン	13	緑 ピーマン	13	黄 綿実油	0.26
		緑 しょうが	0.65	緑 しょうが	0.65	塩	0.13
		黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.65	こしょう	0.013
		トウバンジャン	0.13	トウバンジャン	0.13	こいくちしょうゆ	0.39
		塩	0.13	塩	0.13	●えだまめ	
		こいくちしょうゆ	3.9	こいくちしょうゆ	3.9	緑 えだまめ(冷)	15
		赤 赤みそ	3.9	赤 赤みそ	3.9	塩	0.1
26 (月)	肉じゃが あつあげのみそだれかけ きゅうりのゆずの香あえ	●肉じゃが		水	39		
	【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。【あつあげのみそだれかけ】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℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。【きゅうりのゆずの香あえ】①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 牛肉	45.5	●あつあげのみそだれかけ		赤 あつあげ(冷)	45.5
ごはん		料理酒	1.43	料理酒	1.43	赤 赤みそ	2.6
		黄 じゃがいも	58.5	黄 じゃがいも	58.5	黄 砂糖	2.34
牛乳		糸こんにゃく	26	糸こんにゃく	26	こいくちしょうゆ	0.39
		緑 たまねぎ	39	緑 たまねぎ	39	水	2.6
		緑 にんじん	19.5	緑 にんじん	19.5	●きゅうりのゆずの香あえ	
		緑 さんどまめ(冷)	13	緑 さんどまめ(冷)	13	緑 きゅうり	39
		黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	1.3
		黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	1.3	塩	0.13
		黄 みりん	0.65	黄 みりん	0.65	米酢	0.78
		塩	0.13	塩	0.13	うすくちしょうゆ	0.52
		うすくちしょうゆ	3.9	うすくちしょうゆ	3.9	緑 ゆず(果汁)	0.78
		こいくちしょうゆ	3.25	こいくちしょうゆ	3.25		
		赤 けずりぶし	0.91	赤			
27 (火)	焼きそば オクラの甘酢あえ ぶどう(巨峰)	●焼きそば		こしょう	0.039		
	【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、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。④きざみのりは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。【ぶどう(巨峰)】①ぶどうは1人3粒ずつである。	赤 豚肉	45.5	トンカツソース	9.1		
パン(1/2)		料理酒	1.43	料理酒	1.43	ウスターソース	5.2
		赤 いか	19.5	赤 いか	19.5	赤 きざみのり(袋)	0.8
牛乳		料理酒	0.65	料理酒	0.65	●オクラの甘酢あえ	
		黄 中華めん	39	黄 中華めん	39	緑 オクラ	26
		黄 綿実油	1.17	黄 綿実油	1.17	黄 砂糖	0.78
		緑 キャベツ	45.5	緑 キャベツ	45.5	塩	0.13
		緑 たまねぎ	45.5	緑 たまねぎ	45.5	米酢	0.78
		緑 ピーマン	19.5	緑 ピーマン	19.5	うすくちしょうゆ	0.26
		緑 にんじん	13	緑 にんじん	13	●ぶどう(巨峰)	
		黄 綿実油	1.04	黄 綿実油	1.04	緑 ぶどう(巨峰)	42.5
		塩	0.26	塩	0.26		
28 (水)	さけのつけ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮	●さけのつけ焼き		水	169		
	【さけのつけ焼き】①さけは料理酒、砂糖、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。【五目汁】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り、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がり、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふのいり煮】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいたため、だしを加えて煮る。③煮上がり、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 さけ(角)	60	●高野どうふのいり煮		赤 豚ひき肉	13
ごはん		料理酒	1.8	料理酒	1.8	赤 高野どうふ(粉末)	7.8
		黄 砂糖	1.8	黄 砂糖	1.8	緑 にんじん	6.5
牛乳		こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	3	緑 グリンピース(冷)	3.9
		●五目汁		●五目汁		緑 ひじき	0.65
		緑 キャベツ	39	緑 キャベツ	39	黄 綿実油	0.13
		緑 たまねぎ	26	緑 たまねぎ	26	黄 砂糖	1.17
		緑 たけのこ(水煮)	13	緑 たけのこ(水煮)	13	塩	0.13
		緑 青ねぎ	6.5	緑 青ねぎ	6.5	塩	0.13
		えのきたけ	13	えのきたけ	13	うすくちしょうゆ	2.08
		塩	0.39	塩	0.39	赤 だしこんぶ	0.156
		うすくちしょうゆ	5.2	うすくちしょうゆ	5.2	赤 けずりぶし	0.585
		赤 だしこんぶ	0.65	赤 だしこんぶ	0.65	水	39
		赤 けずりぶし	2.6	赤 けずりぶし	2.6		

29 (木)	牛肉のデミグラスソース煮 スープ きゅうりのピクルス	●牛肉のデミグラスソース煮	黄	じゃがいも	26
	【牛肉のデミグラスソース煮】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【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煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。 エネルギー 734kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.5g 糖質 97.9g	赤 牛肉 40 緑 ワイン (白) 1.2 緑 たまねぎ 27 緑 グリンピース (冷) 4 緑 にんにく 0.67 黄 綿実油 0.67 塩 0.13 こしょう (粗挽) 0.03 緑 りんごピューレ 6.7 デミグラスソース 5.4 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 水 4	黄 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	●きゅうりのピクルス	緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26
パン (基本配合) 牛乳		●スープ	赤	ウインナー	26
いちご ジャム		●酢豚	赤	豚肉	50
30 (金)	酢豚 中華スープ アーモンドフィッシュ 発酵乳	●中華スープ	緑	キャベツ	26
	【酢豚】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に②の豚肉を加えて煮る。【中華スープ】①たけのこはゆでる。わかめ (乾) はもどす。②湯をわかし、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ (乾)、にらを加えて煮る。【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。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 767kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.5g 糖質 115.2g	赤 しょうが 1.15 料理酒 1.56 こいくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 7.1 黄 なたね油 7.1 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.52 こいくちしょうゆ 1.3 ケチャップ 2.6	●中 水 6.5 緑 キャベツ 26 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にら 6.5 赤 わかめ (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	●アーモンドフィッシュ	赤 アーモンドフィッシュ (袋) 5
ごはん		●発酵乳	赤	発酵乳	70
牛乳					

[illegible]