

1 (木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ		●ホイコウロー		料理酒	0.78
	[ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、えのきたけ、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。[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。		赤 豚肉	39	緑 たまねぎ	26
			緑 料理酒	1.17	緑 チンゲンサイ	19.5
こはん	牛乳		緑 キャベツ	39	緑 にんじん	6.5
			緑 ピーマン	13	緑 えのきたけ	13
			緑 白ねぎ	6.5	塩	0.3
			緑 しょうが	0.52	こしょう	0.02
			緑 にんにく	0.39	うすくちしょうゆ	2.1
			黄 綿実油	0.65	中華スープの素	0.9
			黄 テンメンジャン	2.6	水	150
			黄 砂糖	0.65	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	1
			塩	0.26	赤 あつあげ (冷)	50
			こいくちしょうゆ	1.04	黄 砂糖	1
			●中華スープ		こいくちしょうゆ	1.8
			赤 鶏肉	26	トウバンジャン	0.13
エネルギー 806kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g 糖質 97.7g						
2 (金)	さけのみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ 焼きのり		●さけのみそ焼き		赤 だしこんぶ	0.6
	[さけのみそ焼き]①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。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200℃、20分間、焼き物機で焼く。[五目汁]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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とじ][1ブロック]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやかに出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[2・3・4ブロック]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 さけ (角)	65	赤 けずりぶし	2.3
			黄 砂糖	0.72	水	150
こはん	牛乳		緑 みりん	0.72	●えんどうの卵とじ	
			うすくちしょうゆ	1.2	赤 鶏肉	10.4
			赤 白みそ	1.92	赤 鶏卵 (液卵)	19.5
			黄 綿実油	0.6	緑 えんどう (グリーンピース)	13
			●五目汁		黄 砂糖	0.65
			赤 うすあげ (冷)	6.5	みりん	0.39
			緑 キャベツ	39	うすくちしょうゆ	2.47
			緑 たまねぎ	32.5	赤 だしこんぶ	0.104
			緑 にんじん	13	赤 けずりぶし	0.39
			緑 青ねぎ	6.5	水	26
			緑 えのきたけ	13	●焼きのり	
			塩	0.46	赤 焼きのり (袋)	1.25
			うすくちしょうゆ	4.6		
			エネルギー 716kcal たんぱく質 37.6g 脂質 17.0g 糖質 98.7g			
7 (水)	トンカツ ミネストローネ 和なし (カット缶)		●トンカツ		黄 オリーブ油	0.65
	[トンカツ]①トンカツは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。[和なし (カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。		赤 ートンカツ	60	トマトピューレ	11.5
			黄 なたね油	9	黄 砂糖	0.1
こッパン	牛乳		●ミネストローネ		塩	0.3
			赤 鶏肉	13	こしょう	0.03
			緑 キャベツ	39	ローレル	0.012
			緑 たまねぎ	39	うすくちしょうゆ	1.2
			緑 トマト (缶)	13	チキンブイオン	1.7
			緑 にんじん	13	水	150
			緑 にんにく	0.65	●和なし (カット缶)	
			緑 パセリ	0.65	緑 和なし (カット缶)	58
エネルギー 847kcal たんぱく質 31.8g 脂質 31.2g 糖質 101.7g						
8 (木)	タコライス とうふともすくのとろり汁 にんじんしりしり風		●タコライス		●とうふともすくのとろり汁	
	[タコライス]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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[とうふともすくのとろり汁]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。[にんじんしりしり風]①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。		赤 牛ひき肉	26	赤 とうふ (冷)	26
			赤 豚ひき肉	26	緑 白ねぎ	6.5
こはん	牛乳		赤 豚レバー (チップ)	6.5	緑 えのきたけ	13
			緑 たまねぎ	65	赤 もすく (冷)	6.5
			緑 グリンピース (冷)	6.5	塩	0.46
			緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	4.6
			黄 綿実油	0.65	赤 だしこんぶ	0.6
			カレー粉	0.52	赤 けずりぶし	2.3
			塩	0.39	水	150
			こしょう	0.026	●にんじんしりしり風	
			トマトピューレ	13	赤 ささみ (油漬け)	3.9
			ケチャップ	10.4	緑 にんじん	39
			ウスターソース	2.6	みりん	0.65
			エネルギー 723kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.6g 糖質 101.9g		うすくちしょうゆ	1.04
9 (金)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん		●鶏肉とコーンのシチュー		シチュールウの素	14.3
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン (パースト) 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、コーン、コーン (パースト)、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「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。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。		赤 鶏肉	45.5	水	130
			ワイン (白)	1.43	●キャベツのひじきドレッシング	
おさつパン	牛乳		赤 ベーコン	6.5	緑 キャベツ	39
			黄 じゃがいも	32.5	赤 ひじき	0.26
			緑 たまねぎ	32.5	黄 砂糖	1.04
			緑 コーン (パースト)	26	塩	0.13
			緑 にんじん	19.5	米酢	0.65
			緑 むきえだまめ (冷)	13	うすくちしょうゆ	0.65
			緑 コーン (冷)	13	黄 綿実油	0.52
			緑 マッシュルーム (水煮)	13	●かわちばんかん	
			黄 綿実油	0.65	緑 かわちばんかん	34
			こしょう (白)	0.039		
エネルギー 863kcal たんぱく質 34.8g 脂質 25.7g 糖質 108.1g						
12 (月)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮		●きびなごてんぷら		赤 白みそ	4.6
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷらは冷凍のまま熟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、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[みそ汁]①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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ (冷) はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ (冷) を加えて煮る。		赤 きびなごてんぷら	45.5	赤 だしこんぶ	0.6
			黄 なたね油	6.5	赤 けずりぶし	2.3
こはん	牛乳		黄 砂糖	0.65	水	150
			みりん	1.3	●わかたけ煮	
			米酢	1.3	緑 たけのこ (水煮)	26
			こいくちしょうゆ	1.95	赤 わかめ (冷)	6.5
			水	1.3	料理酒	0.65
			●みそ汁		黄 砂糖	0.65
			赤 鶏肉	19.5	塩	0.065
			緑 キャベツ	32.5	うすくちしょうゆ	1.56
			緑 たまねぎ	32.5	赤 だしこんぶ	0.078
			緑 にんじん	13	赤 けずりぶし	0.299
			緑 だいこん葉 (乾)	0.65	水	19.5
			赤 赤みそ	11.5		
エネルギー 750kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.2g 糖質 108.2g						

13 (火)	ブルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル		●ブルコギ		緑 にんじん	13
	[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、にら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。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[さんどまめのナムル]①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。		赤 牛肉	49	緑 ブラックマッパもやし	13
			緑 たまねぎ	35	緑 えのきたけ	13
ごはん	牛乳		緑 にら	7	赤 わかめ(乾)	0.65
			緑 しょうが	1.04	塩	0.2
			緑 にんにく	0.26	こしょう	0.02
			黄 砂糖	1.3	うすくちしょうゆ	2.1
			こいくちしょうゆ	2.6	中華スープの素	0.9
			コチジャン	1	水	150
			黄 ごま油	0.65	●さんどまめのナムル	
			黄 いりごま(白)	0.65	緑 さんどまめ	32.5
			黄 すりごま(白)	0.65	黄 砂糖	1.3
			●とうふとわかめのスープ		塩	0.26
			赤 焼き豚	19.5	米酢	0.91
			赤 とうふ(冷)	26	黄 ごま油	0.39
		エネルギー 713kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.1g 糖質 98.5g				
14 (水)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)		●豚肉と野菜のカレースープ煮		ウスターソース	1.4
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ]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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/40缶ずつである。		赤 豚肉	49	こいくちしょうゆ	1.12
			黄 じゃがいも	35	チキンブイオン	1.12
黒糖パン	牛乳		緑 たまねぎ	49	水	70
			緑 キャベツ	35	●変わりピザ	
			緑 にんじん	21	黄 ぎょうざの皮	4
			緑 グリンピース(冷)	7	赤 ツナ缶	5
			緑 しめじ	14	緑 コーン(冷)	4
			黄 綿実油	0.7	緑 ピーマン	2
			黄 砂糖	0.56	黄 ピザソース	2
			塩	0.4	黄 乳なしチーズ	5
			こしょう	0.028	●ミックスフルーツ(缶)	
			カレー粉	0.42	緑 ミックスフルーツ(缶)	49
		エネルギー 758kcal たんぱく質 33.2g 脂質 22.5g 糖質 94.0g				
15 (木)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう		●かやくご飯(具)		●みそ汁	
	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、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、最後にさんどまめを加えて煮る。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・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。		赤 鶏肉	39	赤 うすあげ(冷)	6.5
			料理酒	1.17	緑 キャベツ	32.5
ごはん	牛乳		赤 ちくわ	13	緑 たまねぎ	32.5
			緑 にんじん	13	緑 ほうれんそう(冷)	13
			緑 さんどまめ	6.5	緑 えのきたけ	13
			黄 綿実油	0.65	赤 赤みそ	11.5
			黄 砂糖	1.04	赤 白みそ	4.6
			黄 みりん	0.65	赤 だしこんぶ	0.6
			塩	0.13	赤 けずりぶし	2.3
			うすくちしょうゆ	1.95	水	150
			こいくちしょうゆ	1.95	●まっ茶ういろう	
			赤 だしこんぶ	0.104	黄 白いんげん(パースト)	10
			赤 けずりぶし	0.39	黄 上新粉	8
			水	26	黄 抹茶	0.1
			●きざみのり(袋・かやくご飯)		緑 砂糖	6.5
			赤 きざみのり(袋)	0.8	水	10
		エネルギー 727kcal たんぱく質 30.8g 脂質 14.2g 糖質 113.3g				
16 (金)	ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ 発酵乳		●ミートソーススパゲッティ		ケチャップ	16.2
	[ミートソーススパゲッティ]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、にんにくを香りよくいため、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煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[焼きかぼちゃ]①かぼちゃは塩で下味をつける。②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。[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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 牛ひき肉	27	トマトピューレ	8.1
			赤 豚ひき肉	27	ウスターソース	2.7
ミニコッパン	牛乳		黄 スパゲッティ	40.5	黄 上新粉	2.7
			黄 綿実油	1.22	水	8.1
			緑 たまねぎ	74.3	※塩	1
			緑 にんじん	20.3	●焼きかぼちゃ	
			緑 ピーマン	13.5	緑 かぼちゃ(冷)	52
			緑 にんにく	0.68	塩	0.1
			緑 マッシュルーム(水煮)	13.5	●カレーフィッシュ	
			黄 綿実油	1.08	赤 カレーフィッシュ(袋)	5
			塩	0.95	●発酵乳	
			こしょう	0.041	赤 発酵乳	70
			ローレル	0.027		
		エネルギー 773kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.1g 糖質 91.5g				
19 (月)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ		●ちくわのいそべあげ		緑 さんどまめ(冷)	13
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。		赤 ちくわ	50	黄 砂糖	0.6
			黄 小麦粉(薄力粉)	10	こいくちしょうゆ	0.6
ごはん	牛乳		赤 あおのり	0.29	赤 赤みそ	8.4
			黄 なたね油	8	赤 けずりぶし	1.17
			●あつあげとさといものみそ煮		水	52
			赤 鶏肉	13	●キャベツの赤じそあえ	
			黄 さといも(冷)	32.5	緑 キャベツ	39
			つなこんにゃく	19.5	赤 じそ(塩漬乾)	0.26
			赤 あつあげ(冷)	32.5	黄 砂糖	0.39
			緑 たまねぎ	26	米酢	0.26
			緑 にんじん	19.5	うすくちしょうゆ	0.91
		エネルギー 796kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.0g 糖質 113.6g				
20 (火)	焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのいためもの		●焼きシューマイ		こしょう	0.02
	[焼きシューマイ]①肉シューマイ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℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とはるさめのスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。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、鶏肉、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、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、最後にはるさめを加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つける。		赤 肉シューマイ	60	うすくちしょうゆ	2.1
			●鶏肉とはるさめのスープ		中華スープの素	0.9
ごはん	牛乳		赤 鶏肉	19.5	水	150
			料理酒	0.65	●ツナともやしのいためもの	
			黄 はるさめ	6.5	赤 ツナ缶	13
			緑 たまねぎ	32.5	緑 ブラックマッパもやし	39
			緑 チンゲンサイ	19.5	黄 綿実油	0.26
			緑 にんじん	13	塩	0.065
			緑 しいたけ(乾)	0.65	こいくちしょうゆ	0.39
			塩	0.3		
		エネルギー 728kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g 糖質 106.9g				

21 (水)	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん (缶) [マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかからいする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、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、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、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、「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。[みかん (缶)]①みかんは1人1/40缶ずつである。 エネルギー 796kcal たんぱく質 36.6g 脂質 23.2g 糖質 101.0g	●マカロニグラタン <table> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>42</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ワイン (白)</td><td>1.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>マカロニ (米粉)</td><td>8.4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>42</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリーンピース (冷)</td><td>7</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.56</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>こしょう (白)</td><td>0.042</td></tr> <tr><td>黄</td><td>クリーム</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉 (薄力粉)</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>28</td></tr> <tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>パン粉 (米粉)</td><td>0.7</td></tr> </table> ●ウィンナーとキャベツのスープ <table> <tr><td>赤</td><td>ウィンナー</td><td>28</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>むきえだまめ (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>13</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>150</td></tr> </table> ●みかん (缶) <table> <tr><td>緑</td><td>みかん (缶)</td><td>43</td></tr> </table>	赤	鶏肉	42	緑	ワイン (白)	1.26	黄	マカロニ (米粉)	8.4	緑	たまねぎ	42	緑	グリーンピース (冷)	7	黄	綿実油	0.7	塩	塩	0.56	こしょう	こしょう (白)	0.042	黄	クリーム	4.2	黄	小麦粉 (薄力粉)	3.5	赤	牛乳	28	赤	粉末チーズ	1.4	黄	パン粉 (米粉)	0.7	赤	ウィンナー	28	緑	キャベツ	45.5	緑	にんじん	13	緑	むきえだまめ (冷)	6.5	緑	しめじ	13	塩	塩	0.25	こしょう	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.2	チキンブイヨン	チキンブイヨン	1.7	水	水	150	緑	みかん (缶)	43									
赤	鶏肉	42																																																																																	
緑	ワイン (白)	1.26																																																																																	
黄	マカロニ (米粉)	8.4																																																																																	
緑	たまねぎ	42																																																																																	
緑	グリーンピース (冷)	7																																																																																	
黄	綿実油	0.7																																																																																	
塩	塩	0.56																																																																																	
こしょう	こしょう (白)	0.042																																																																																	
黄	クリーム	4.2																																																																																	
黄	小麦粉 (薄力粉)	3.5																																																																																	
赤	牛乳	28																																																																																	
赤	粉末チーズ	1.4																																																																																	
黄	パン粉 (米粉)	0.7																																																																																	
赤	ウィンナー	28																																																																																	
緑	キャベツ	45.5																																																																																	
緑	にんじん	13																																																																																	
緑	むきえだまめ (冷)	6.5																																																																																	
緑	しめじ	13																																																																																	
塩	塩	0.25																																																																																	
こしょう	こしょう	0.02																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.2																																																																																	
チキンブイヨン	チキンブイヨン	1.7																																																																																	
水	水	150																																																																																	
緑	みかん (缶)	43																																																																																	
22 (木)	肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかかいため ソフト黒豆 [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。[きゅうりの酢のもの]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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ごまかかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 739kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.4g 糖質 104.4g	●肉じゃが <table> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>58.5</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>糸こんにゃく</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さんどまめ (冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>けずりぶし</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>39</td></tr> </table> ●きゅうりの酢のもの <table> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>米酢</td><td>0.91</td></tr> </table> ●ごまかかいため <table> <tr><td>緑</td><td>たけのこ (水煮)</td><td>28</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.12</td></tr> <tr><td>赤</td><td>かつおぶし (碎片)</td><td>0.98</td></tr> <tr><td>黄</td><td>いりごま (白)</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>1.4</td></tr> </table> ●ソフト黒豆 <table> <tr><td>赤</td><td>ソフト黒豆 (袋)</td><td>8</td></tr> </table>	赤	牛肉	52	緑	料理酒	1.56	黄	じゃがいも	58.5	糸こんにゃく	糸こんにゃく	26	緑	たまねぎ	39	緑	にんじん	19.5	緑	さんどまめ (冷)	13	黄	綿実油	0.65	黄	砂糖	1.3	黄	みりん	0.65	塩	塩	0.13	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3.9	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.25	けずりぶし	けずりぶし	0.91	水	水	39	緑	きゅうり	39	黄	砂糖	0.65	塩	塩	0.26	米酢	米酢	0.91	緑	たけのこ (水煮)	28	黄	綿実油	0.42	黄	みりん	2.1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.12	赤	かつおぶし (碎片)	0.98	黄	いりごま (白)	0.7	水	水	1.4	赤	ソフト黒豆 (袋)	8
赤	牛肉	52																																																																																	
緑	料理酒	1.56																																																																																	
黄	じゃがいも	58.5																																																																																	
糸こんにゃく	糸こんにゃく	26																																																																																	
緑	たまねぎ	39																																																																																	
緑	にんじん	19.5																																																																																	
緑	さんどまめ (冷)	13																																																																																	
黄	綿実油	0.65																																																																																	
黄	砂糖	1.3																																																																																	
黄	みりん	0.65																																																																																	
塩	塩	0.13																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3.9																																																																																	
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.25																																																																																	
けずりぶし	けずりぶし	0.91																																																																																	
水	水	39																																																																																	
緑	きゅうり	39																																																																																	
黄	砂糖	0.65																																																																																	
塩	塩	0.26																																																																																	
米酢	米酢	0.91																																																																																	
緑	たけのこ (水煮)	28																																																																																	
黄	綿実油	0.42																																																																																	
黄	みりん	2.1																																																																																	
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.12																																																																																	
赤	かつおぶし (碎片)	0.98																																																																																	
黄	いりごま (白)	0.7																																																																																	
水	水	1.4																																																																																	
赤	ソフト黒豆 (袋)	8																																																																																	
23 (金)	ウィンナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ おさつチップス [ウィンナーのケチャップソース]①ウィ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、水を含わせて煮、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、配缶時にウィ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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[焼きツナキャベツ]①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。[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 801kcal たんぱく質 33.0g 脂質 29.2g 糖質 91.2g	●ウィンナーのケチャップソース <table> <tr><td>赤</td><td>ウィンナーソーセージ</td><td>40</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>ケチャップ</td><td>3</td></tr> <tr><td>トンカツソース</td><td>トンカツソース</td><td>1</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>ウスターソース</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>3.5</td></tr> </table> ●スープ <table> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>ワイン (白)</td><td>ワイン (白)</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリーンピース (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>13</td></tr> </table> ●焼きツナキャベツ <table> <tr><td>赤</td><td>ツナ缶</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>こしょう</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>チキンブイヨン</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.39</td></tr> </table> ●おさつチップス <table> <tr><td>黄</td><td>おさつチップス (袋)</td><td>5</td></tr> </table>	赤	ウィンナーソーセージ	40	黄	砂糖	0.5	ケチャップ	ケチャップ	3	トンカツソース	トンカツソース	1	ウスターソース	ウスターソース	0.3	黄	じゃがいもでん粉	0.1	水	水	3.5	赤	鶏肉	26	ワイン (白)	ワイン (白)	0.78	黄	じゃがいも	26	緑	たまねぎ	39	緑	にんじん	13	緑	グリーンピース (冷)	6.5	緑	しめじ	13	赤	ツナ缶	6.5	緑	キャベツ	39	黄	砂糖	0.39	こしょう	こしょう	0.013	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.39	チキンブイヨン	チキンブイヨン	0.26	黄	綿実油	0.39	黄	おさつチップス (袋)	5															
赤	ウィンナーソーセージ	40																																																																																	
黄	砂糖	0.5																																																																																	
ケチャップ	ケチャップ	3																																																																																	
トンカツソース	トンカツソース	1																																																																																	
ウスターソース	ウスターソース	0.3																																																																																	
黄	じゃがいもでん粉	0.1																																																																																	
水	水	3.5																																																																																	
赤	鶏肉	26																																																																																	
ワイン (白)	ワイン (白)	0.78																																																																																	
黄	じゃがいも	26																																																																																	
緑	たまねぎ	39																																																																																	
緑	にんじん	13																																																																																	
緑	グリーンピース (冷)	6.5																																																																																	
緑	しめじ	13																																																																																	
赤	ツナ缶	6.5																																																																																	
緑	キャベツ	39																																																																																	
黄	砂糖	0.39																																																																																	
こしょう	こしょう	0.013																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.39																																																																																	
チキンブイヨン	チキンブイヨン	0.26																																																																																	
黄	綿実油	0.39																																																																																	
黄	おさつチップス (袋)	5																																																																																	
26 (月)	豚丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉 (袋・白玉だんご) [豚丼]①豚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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりのかつお梅風味]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かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、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) でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉 (袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。 エネルギー 758kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.6g 糖質 122.5g	●豚丼 <table> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>糸こんにゃく</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>58.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>けずりぶし</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>26</td></tr> </table> ●きゅうりのかつお梅風味 <table> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>かつおぶし (粉末)</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>梅肉</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>米酢</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.04</td></tr> </table> ●白玉だんご <table> <tr><td>黄</td><td>白玉だんご</td><td>50</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>10</td></tr> </table> ●きな粉 (袋・白玉だんご) <table> <tr><td>赤</td><td>きな粉 (袋)</td><td>3</td></tr> </table>	赤	豚肉	52	緑	料理酒	1.56	糸こんにゃく	糸こんにゃく	26	緑	たまねぎ	58.5	緑	にんじん	13	緑	青ねぎ	6.5	黄	綿実油	0.65	黄	砂糖	1.95	黄	みりん	1.3	塩	塩	0.26	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.95	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	5.2	けずりぶし	けずりぶし	0.65	水	水	26	緑	きゅうり	39	赤	かつおぶし (粉末)	0.13	緑	梅肉	0.65	黄	砂糖	0.39	米酢	米酢	0.26	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.04	黄	白玉だんご	50	黄	砂糖	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.5	黄	じゃがいもでん粉	0.3	水	水	10	赤	きな粉 (袋)	3			
赤	豚肉	52																																																																																	
緑	料理酒	1.56																																																																																	
糸こんにゃく	糸こんにゃく	26																																																																																	
緑	たまねぎ	58.5																																																																																	
緑	にんじん	13																																																																																	
緑	青ねぎ	6.5																																																																																	
黄	綿実油	0.65																																																																																	
黄	砂糖	1.95																																																																																	
黄	みりん	1.3																																																																																	
塩	塩	0.26																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.95																																																																																	
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	5.2																																																																																	
けずりぶし	けずりぶし	0.65																																																																																	
水	水	26																																																																																	
緑	きゅうり	39																																																																																	
赤	かつおぶし (粉末)	0.13																																																																																	
緑	梅肉	0.65																																																																																	
黄	砂糖	0.39																																																																																	
米酢	米酢	0.26																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.04																																																																																	
黄	白玉だんご	50																																																																																	
黄	砂糖	1																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.5																																																																																	
黄	じゃがいもでん粉	0.3																																																																																	
水	水	10																																																																																	
赤	きな粉 (袋)	3																																																																																	
27 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 ひじきのいため煮 [あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②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。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①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、豚肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。[ひじきのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。 エネルギー 688kcal たんぱく質 31.6g 脂質 14.9g 糖質 99.6g	●あかうおのしょうゆだれかけ <table> <tr><td>赤</td><td>あかうお</td><td>60</td></tr> <tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>みりん</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>1.5</td></tr> </table> ●みそ汁 <table> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こまつな (冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11.5</td></tr> </table> ●ひじきのいため煮 <table> <tr><td>赤</td><td>うすあげ (冷)</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.052</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.195</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>13</td></tr> </table>	赤	あかうお	60	緑	料理酒	1.8	みりん	みりん	1.5	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5	水	水	1.5	赤	豚肉	13	黄	じゃがいも	26	緑	たまねぎ	39	緑	キャベツ	26	緑	こまつな (冷)	19.5	緑	しめじ	13	赤	赤みそ	11.5	赤	うすあげ (冷)	3.9	緑	にんじん	6.5	赤	ひじき	2.6	黄	綿実油	0.39	黄	砂糖	1.04	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2.6	赤	だしこんぶ	0.052	赤	けずりぶし	0.195	水	水	13																		
赤	あかうお	60																																																																																	
緑	料理酒	1.8																																																																																	
みりん	みりん	1.5																																																																																	
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5																																																																																	
水	水	1.5																																																																																	
赤	豚肉	13																																																																																	
黄	じゃがいも	26																																																																																	
緑	たまねぎ	39																																																																																	
緑	キャベツ	26																																																																																	
緑	こまつな (冷)	19.5																																																																																	
緑	しめじ	13																																																																																	
赤	赤みそ	11.5																																																																																	
赤	うすあげ (冷)	3.9																																																																																	
緑	にんじん	6.5																																																																																	
赤	ひじき	2.6																																																																																	
黄	綿実油	0.39																																																																																	
黄	砂糖	1.04																																																																																	
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2.6																																																																																	
赤	だしこんぶ	0.052																																																																																	
赤	けずりぶし	0.195																																																																																	
水	水	13																																																																																	
28 (水)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル (カット缶) [金時豆の中華おこわ]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。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、金時豆、しめじ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。[まる天と野菜のうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、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、さんどまめを加えて煮、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。[パインアップル (カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 809kcal たんぱく質 35.4g 脂質 23.9g 糖質 105.7g	●金時豆の中華おこわ <table> <tr><td>赤</td><td>焼き豚</td><td>8</td></tr> <tr><td>黄</td><td>もち米</td><td>20</td></tr> <tr><td>赤</td><td>金時豆 (ドライパック)</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>5</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>料理酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう (白)</td><td>こしょう (白)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>チキンブイヨン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>水</td><td>水</td><td>20</td></tr> </table> ●まる天と野菜のうま煮 <table> <tr><td>赤</td><td>まる天</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>26</td></tr> </table> 料理酒 0.78 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 しょうが 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.9 中華スープの素 0.39 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 62.4 ●パインアップル (カット缶) <table> <tr><td>緑</td><td>パインアップル (カット缶)</td><td>58</td></tr> </table>	赤	焼き豚	8	黄	もち米	20	赤	金時豆 (ドライパック)	5	緑	しめじ	5	料理酒	料理酒	0.5	塩	塩	0.1	こしょう (白)	こしょう (白)	0.01	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5	チキンブイヨン	チキンブイヨン	0.2	ごま油	ごま油	0.3	水	水	20	赤	まる天	39	赤	鶏肉	26	緑	パインアップル (カット缶)	58																																							
赤	焼き豚	8																																																																																	
黄	もち米	20																																																																																	
赤	金時豆 (ドライパック)	5																																																																																	
緑	しめじ	5																																																																																	
料理酒	料理酒	0.5																																																																																	
塩	塩	0.1																																																																																	
こしょう (白)	こしょう (白)	0.01																																																																																	
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5																																																																																	
チキンブイヨン	チキンブイヨン	0.2																																																																																	
ごま油	ごま油	0.3																																																																																	
水	水	20																																																																																	
赤	まる天	39																																																																																	
赤	鶏肉	26																																																																																	
緑	パインアップル (カット缶)	58																																																																																	

29 (木)	牛肉と大豆のカレーライス レタスとコーンのサラダ 棒チーズ [牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。 エネルギー 774kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.3g 糖質 108.0g	●牛肉と大豆のカレーライス <table> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>大豆 (ドライパック)</td><td>10.4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>カレー粉</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>ローレル</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>カレールウの素(米粉)</td><td>カレールウの素(米粉)</td><td>14.6</td></tr> </table> 水 110 ●レタスとコーンのサラダ <table> <tr><td>緑</td><td>レタス</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン (冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>米酢</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.52</td></tr> </table> ●棒チーズ <table> <tr><td>赤</td><td>棒チーズ</td><td>10</td></tr> </table>	赤	牛肉	39	黄	じゃがいも	39	赤	大豆 (ドライパック)	10.4	緑	たまねぎ	45.5	緑	にんじん	26	緑	にんにく	0.65	黄	綿実油	0.65	カレー粉	カレー粉	0.3	塩	塩	0.2	ローレル	ローレル	0.013	カレールウの素(米粉)	カレールウの素(米粉)	14.6	緑	レタス	39	緑	コーン (冷)	13	黄	砂糖	0.91	塩	塩	0.26	米酢	米酢	1.04	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.26	黄	綿実油	0.52	赤	棒チーズ	10
赤	牛肉	39																																																									
黄	じゃがいも	39																																																									
赤	大豆 (ドライパック)	10.4																																																									
緑	たまねぎ	45.5																																																									
緑	にんじん	26																																																									
緑	にんにく	0.65																																																									
黄	綿実油	0.65																																																									
カレー粉	カレー粉	0.3																																																									
塩	塩	0.2																																																									
ローレル	ローレル	0.013																																																									
カレールウの素(米粉)	カレールウの素(米粉)	14.6																																																									
緑	レタス	39																																																									
緑	コーン (冷)	13																																																									
黄	砂糖	0.91																																																									
塩	塩	0.26																																																									
米酢	米酢	1.04																																																									
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.26																																																									
黄	綿実油	0.52																																																									
赤	棒チーズ	10																																																									
30 (金)	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー [かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつ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℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、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、押麦を加えて煮、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。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 728kcal たんぱく質 39.6g 脂質 20.5g 糖質 86.5g	●かつおのガーリックマリネ焼き <table> <tr><td>赤</td><td>かつお</td><td>50</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>こしょう (白)</td><td>こしょう (白)</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ノンエッグドレッシング</td><td>8</td></tr> </table> ●押麦のスープ <table> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>ワイン (白)</td><td>ワイン (白)</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>押麦</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> </table> ●グリーンアスパラガスのソテー <table> <tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリーンアスパラガス</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.065</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>こしょう</td><td>0.013</td></tr> </table>	赤	かつお	50	緑	にんにく	0.3	塩	塩	0.05	こしょう (白)	こしょう (白)	0.03	黄	ノンエッグドレッシング	8	赤	鶏肉	19.5	ワイン (白)	ワイン (白)	0.65	黄	押麦	6.5	黄	じゃがいも	26	緑	たまねぎ	45.5	緑	にんじん	13	赤	ベーコン	6.5	緑	グリーンアスパラガス	32.5	緑	コーン (冷)	6.5	黄	綿実油	0.26	塩	塩	0.065	こしょう	こしょう	0.013						
赤	かつお	50																																																									
緑	にんにく	0.3																																																									
塩	塩	0.05																																																									
こしょう (白)	こしょう (白)	0.03																																																									
黄	ノンエッグドレッシング	8																																																									
赤	鶏肉	19.5																																																									
ワイン (白)	ワイン (白)	0.65																																																									
黄	押麦	6.5																																																									
黄	じゃがいも	26																																																									
緑	たまねぎ	45.5																																																									
緑	にんじん	13																																																									
赤	ベーコン	6.5																																																									
緑	グリーンアスパラガス	32.5																																																									
緑	コーン (冷)	6.5																																																									
黄	綿実油	0.26																																																									
塩	塩	0.065																																																									
こしょう	こしょう	0.013																																																									

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）

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。
 献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

5月12日(月)

に

わかたけ煮

に

わかめ

に

たけのこ

「わかたけ煮」とは、「わかめ」と「たけのこ」を使った煮物です。

春が旬のわかめとたけのこは、「春先の出会いもの」といわれ、煮物や汁物によく組み合わせられます。

大阪府では、泉州地域（岸和田市、貝塚市、和泉市）や島本町などの山間部などでたけのこが生産されています。

今日のわかたけ煮は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月8日 (木)

しんこんだて

新献立

にんじん

しりしり風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんシリシリ」があります。「シリシリ器」と呼ばれるおろし金を使い、すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。

また「シリシリ」は、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言です。

給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、かつおぶしと調味料を混ぜ合わせ、焼き物機で焼きます。卵は使用していません。

5月22日(木)

給食当番の服装

給食当番には、安全で衛生的に給食を準備する役割があります。

清潔なエプロンや給食着を着ましょう。

髪かみの毛けは、三角巾さんかくきんや帽子ぼうしの中に入れます。

髪かみの毛けが長い人は、束ねておきましょう。

マスクは、鼻と口を覆うようにきちんとつけましょう。

★給食当番は、石けんで手を洗い、服装を整え、給食の準備をしましょう。