

|  |   |  |  |  |   |      |
|--|---|--|--|--|---|------|
| 1（水）   | チンジャオニニューロウスー    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  |  |  | ●チンジャオニニューロウスー   | 緑 たまねぎ  | 39   |
|  | 【チンジャオニニューロウスー】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、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にビーマン、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、最後に水ときでん粉（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。                              |  |  | 赤 牛肉 52<br>料理酒 1.56<br>こいくちしょうゆ 1.56<br>緑 ビーマン 19.5<br>緑 たけのこ（水煮） 13<br>緑 しょうが 0.78<br>黄 綿実油 0.65<br>黄 砂糖 0.65<br>こいくちしょうゆ 0.78<br>オイスターソース 1.04<br>黄 じゃがいもでん粉 0.39<br>●ハムと野菜の中華スープ<br>赤 ハム 13                     | 緑 チンゲンサイ 13<br>緑 にんじん 13<br>緑 しいたけ（乾） 0.65<br>塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>うすくちしょうゆ 2.34<br>中華スープの素 1.04<br>水 169<br>●えだまめ<br>緑 えだまめ（冷） 15<br>塩 0.2<br>●アーモンドフィッシュ<br>赤 アーモンドフィッシュ（袋） 5                      |      |
| エネルギー 711kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.9g 糖質 101.9g |   |  |  |  |   |      |
| 2（木）   | 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ベ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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。  |  |  | 赤 鶏肉 70<br>緑 にんにく 0.14<br>塩 0.28<br>カレー粉 0.28<br>こしょう（粗挽） 0.01<br>黄 マヨネーズ 7<br>ケチャップ 4<br>●てぼ豆のスープ<br>赤 ベーコン 6.5<br>赤 てぼ豆（乾） 7.8<br>緑 たまねぎ 45.5<br>緑 にんじん 13<br>緑 パセリ 0.65   | 黄 オリーブ油 0.26<br>塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>チキンブイオン 1.95<br>水 169<br>●さんどまめとコーンのサラダ<br>緑 さんどまめ 32.5<br>緑 コーン（冷） 6.5<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.26<br>ワインビネガー 0.52<br>うすくちしょうゆ 0.13<br>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  |   |  |  |  |   |      |
| 3（金）   | 豚ひき肉とにらのそぼろ丼    みそ汁    キャベツの赤じそあえ   |  |  | ●豚ひき肉とにらのそぼろ丼  | 緑 えのきたけ   | 13   |
|  | 【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【みそ汁】①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、じゃがいもを加えて煮る。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、最後にわかめ（乾）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 豚ひき肉 52<br>緑 たまねぎ 45.5<br>緑 にら 13<br>緑 にんじん 13<br>緑 しょうが 0.65<br>緑 にんにく 0.26<br>黄 綿実油 0.65<br>料理酒 1.3<br>黄 砂糖 1.56<br>こいくちしょうゆ 3.25<br>うすくちしょうゆ 1.95<br>●みそ汁<br>黄 じゃがいも 39                                       | 赤 わかめ（乾） 0.65<br>赤 赤みそ 13<br>赤 白みそ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.65<br>赤 けずりぶし 2.6<br>水 169<br>●キャベツの赤じそあえ<br>緑 キャベツ 39<br>赤 赤じそ（塩漬乾） 0.26<br>黄 砂糖 0.39<br>米酢 0.26<br>うすくちしょうゆ 1.04                                  |      |
| エネルギー 705kcal たんぱく質 29.3g 脂質 15.9g 糖質 111.2g |   |  |  |  |   |      |
| 6（月）   | スパゲッティミートソース    きゅうりのピクルス    アーモンドフィッシュ    発酵乳  |  |  | ●スパゲッティミートソース  | ウスターソース   | 2.6  |
|  | 【スパゲッティミートソース】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。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、ビーマンの順にいためる。③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り、湯を少しずつ加えてのばす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【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。【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。 |  |  | 赤 牛ひき肉 26<br>赤 豚ひき肉 26<br>黄 スパゲッティ 39<br>黄 綿実油 1.17<br>緑 たまねぎ 71.5<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 ビーマン 13<br>緑 にんにく 0.65<br>緑 マッシュルーム（水煮） 13<br>黄 綿実油 1.04<br>塩 0.91<br>こしょう 0.039<br>ローレル 0.026<br>ケチャップ 15.6<br>トマトピューレ 7.8 | 黄 小麦粉（薄力粉） 2.6<br>黄 綿実油 2.08<br>水 7.8<br>※塩 1<br>●きゅうりのピクルス<br>緑 きゅうり 39<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.26<br>ワインビネガー 1.04<br>うすくちしょうゆ 0.26<br>●アーモンドフィッシュ<br>赤 アーモンドフィッシュ（袋） 5<br>●発酵乳<br>赤 発酵乳 70                |      |
| エネルギー 751kcal たんぱく質 33.5g 脂質 26.2g 糖質 95.3g  |   |  |  |  |   |      |
| 7（火）   | いわしてんぷら    五目汁    豚肉とさんどまめのいためもの  |  |  | ●いわしてんぷら   | 緑 青ねぎ   | 6.5  |
|  | 【いわしてんぷら】①いわし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℃）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ぷらにかけ。【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、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。  |  |  | 赤 いわしてんぷら 52<br>黄 なたね油 7.8<br>黄 砂糖 0.65<br>みりん 1.3<br>米酢 1.3<br>こいくちしょうゆ 1.95<br>水 1.3<br>●五目汁<br>赤 とうふ（冷） 26<br>緑 キャベツ 39<br>緑 たまねぎ 26<br>緑 にんじん 13   | 塩 0.52<br>うすくちしょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.65<br>赤 けずりぶし 2.6<br>水 169<br>●豚肉とさんどまめのいためもの<br>赤 豚肉 26<br>緑 さんどまめ（冷） 26<br>黄 綿実油 0.26<br>塩 0.13<br>こいくちしょうゆ 0.78  |      |
| エネルギー 801kcal たんぱく質 29.5g 脂質 28.1g 糖質 107.5g |   |  |  |  |   |      |
| 8（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 |
|  | 【マーボーはるさめ】①はるさめはさつとゆでもどし、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<br>赤 豚ひき肉 19.5<br>黄 はるさめ 9.1<br>緑 たまねぎ 45.5<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 たけのこ（水煮） 13<br>緑 にら 6.5<br>緑 しょうが 0.65<br>緑 しいたけ（乾） 0.65<br>黄 綿実油 0.65<br>トウバンジャン 0.26<br>黄 砂糖 0.26                                      | 塩 0.26<br>こいくちしょうゆ 4.16<br>赤 赤みそ 5.2<br>水 62.4<br>●チンゲンサイともやしの甘酢あえ<br>緑 ブラックマッペもやし 26<br>緑 チンゲンサイ 19.5<br>黄 砂糖 1.04<br>米酢 1.56<br>うすくちしょうゆ 2.08<br>●いり黒豆<br>赤 いり黒豆（袋） 5                                 |      |
| エネルギー 712kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.3g 糖質 110.2g |   |  |  |  |   |      |

|                |   |   |                   |                |              |                 |               |                |             |  |
|----------------|---|---|-------------------|----------------|--------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|--|
| 9 (木)          | 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    |                | 黄    クリーム    | 6.5             |               |                |             |  |
|                | 【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ルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（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、こしょうで味つけて煮こみ、グリ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。   |   | 赤    鶏肉           |                | 45.5         | 水               | 97.5          |                |             |  |
| パン<br>(基本配合)   |   |   | 料理用ワイン            |                | 1.43         | ●キャベツのゆずドレッシング  |               |                |             |  |
|                |   |   | 赤    ベーコン         |                | 6.5          | 緑    キャベツ       | 39            |                |             |  |
| 牛    乳         |   |   | 緑    かぼちゃ         |                | 45.5         | 黄    砂糖         | 1.17          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    たまねぎ         |                | 39           | 塩               | 0.26          |                |             |  |
| いちご<br>ジャム     |   |   | 緑    グリンピース (冷)   |                | 6.5          | こしょう (白)        | 0.013         |                |             |  |
|                |   |   | 緑    マッシュルーム (水煮) |                | 13           | 米酢              | 0.65          |                |             |  |
|                |   |   |                   | 塩              |              | 0.78            | うすくちしょうゆ      | 0.39           |             |  |
|                |   |   |                   | こしょう (白)       |              | 0.039           | 緑    ゆず (果汁)  | 0.65           |             |  |
|                |   |   |                   | 黄    小麦粉 (薄力粉) |              | 3.9             | 黄    綿実油      | 0.39           |             |  |
|                |   |   |                   | 黄    綿実油       |              | 3.12            | ●クインシーメロン     |                |             |  |
|                |   | エネルギー 806kcal    たんぱく質 33.8g    脂質 26.1g    糖質 109.0g |                   | 赤    牛乳        |              | 27.3            | 緑    クインシーメロン | 69             |             |  |
| 10 (金)         | 豚肉の甘辛焼き    もずくとオクラのとりり汁    切干しだいごんのいため煮   |   | ●豚肉の甘辛焼き          |                | 赤    豚肉      | 52              | 赤    だしこんぶ    | 0.65           |             |  |
|                | 【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、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。【切干しだいごんのいため煮】 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいごんは十分にのみ洗いした後、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る。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいごん、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、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮煮める。（火をきってしばらく味を含ませる） |   | 緑    たまねぎ         |                | 26           | 赤    けずりぶし      | 2.6           |                |             |  |
| ごはん            |   |   | 黄    砂糖           |                | 1.3          | 水               | 169           | ●切干しだいごんのいため煮  |             |  |
|                |   |   | 塩                 |                | 0.13         | 赤    うすあげ (冷)   | 5             | 緑    切干しだいごん   | 5           |  |
| 牛    乳         |   |   | こいくちしょうゆ          |                | 3.64         | 緑    にんじん       | 5             | 黄    綿実油       | 0.5         |  |
|                |   |   | 赤    鶏肉           |                | 13           | 黄    砂糖         | 1             | 黄    みりん       | 0.5         |  |
|                |   |   | 料理酒               |                | 0.39         | うすくちしょうゆ        | 2             | 赤    だしこんぶ     | 0.12        |  |
|                |   |   | 緑    キャベツ         |                | 26           | 赤    けずりぶし      | 0.45          | 赤    水         | 30          |  |
|                |   |   | 緑    たけのこ (水煮)    |                | 19.5         | うすくちしょうゆ        | 1.5           |                |             |  |
|                |   |   | 緑    オクラ          |                | 13           |                 |               |                |             |  |
|                |   |   | 緑    えのきたけ        |                | 13           |                 |               |                |             |  |
|                |   |   | 赤    もずく (冷)      |                | 13           |                 |               |                |             |  |
|                |   |   |                   | 塩              |              | 0.52            |               |                |             |  |
|                |   |   |                   | うすくちしょうゆ       |              | 5.2             |               |                |             |  |
|                |   | エネルギー 690kcal    たんぱく質 31.3g    脂質 16.9g    糖質 103.2g |                   |                |              |                 |               |                |             |  |
| 13 (月)         | サーモンフライ    豆乳スープ    きゅうりのバジル風味サラダ   |   | ●サーモンフライ          |                | 赤    サーモンフライ | 50              | うすくちしょうゆ      | 1.3            |             |  |
|                | 【サーモンフライ】 ①サーモン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℃）【豆乳スープ】 ①ベーコンはからいりし、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。②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、むきえだまめを加えて煮る。【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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。  |   | 黄    なたね油         |                | 8            | 赤    野菜ブイヨン     | 1.3           |                |             |  |
| パン<br>(基本配合以外) |   |   | ●豆乳スープ            |                | 赤    ベーコン    | 6.5             | 水乳            | 13             |             |  |
|                |   |   | 黄    じゃがいも        |                | 26           | 黄    豆          | 156           | ●きゅうりのバジル風味サラダ |             |  |
| 牛    乳         |   |   | 緑    たまねぎ         |                | 39           | 緑    きゅうり       | 39            | 黄    砂糖        | 0.91        |  |
|                |   |   | 緑    コーン (冷)      |                | 13           | 塩               | 0.26          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    にんじん         |                | 13           | ワインビネガー         | 0.78          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    むきえだまめ (冷)   |                | 6.5          | うすくちしょうゆ        | 0.39          |                |             |  |
|                |   |   | 塩                 |                | 0.39         | バジル             | 0.013         |                |             |  |
|                |   |   | こしょう              |                | 0.026        | 黄    綿実油        | 0.39          |                |             |  |
| 14 (火)         | 和風カレー丼    すまし汁    和なし (カット缶)  |   | ●和風カレー丼           |                | 赤    豚肉      | 52              | 赤    けずりぶし    | 0.78           |             |  |
|                | 【和風カレー丼】 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、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。【すまし汁】 ①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、キャベツを加えて煮る。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、最後にわかめ (乾) 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    うすあげ (冷)     |                | 6.5          | 水               | 52            | ●すまし汁          |             |  |
| ごはん            |   |   | 緑    たまねぎ         |                | 65           | 緑    キャベツ       | 32.5          | 緑    えのきたけ     | 13          |  |
|                |   |   | 緑    にんじん         |                | 13           | 赤    わかめ (乾)    | 0.65          |                |             |  |
| 牛    乳         |   |   | 緑    青ねぎ          |                | 6.5          | 塩               | 0.39          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    しょうが         |                | 0.65         | うすくちしょうゆ        | 5.2           |                |             |  |
|                |   |   | 緑    カレー粉         |                | 0.26         | 赤    だしこんぶ      | 0.65          |                |             |  |
|                |   |   | 黄    綿実油          |                | 0.65         | 赤    けずりぶし      | 2.6           |                |             |  |
|                |   |   | 塩                 |                | 0.39         | 水               | 169           | ●和なし (カット缶)    |             |  |
|                |   |   | カレールウの素           |                | 9.1          | 緑    和なし (カット缶) | 58            |                |             |  |
|                |   |   |                   | こいくちしょうゆ       |              | 1.95            |               |                |             |  |
|                |   |   |                   | 赤    だしこんぶ     |              | 0.208           |               |                |             |  |
|                |   | エネルギー 745kcal    たんぱく質 28.9g    脂質 19.3g    糖質 113.9g |                   |                |              |                 |               |                |             |  |
| 15 (水)         | 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     |                | 赤    鶏肉      | 70              | 赤    赤みそ      | 13             |             |  |
|                | 【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。バターは湯せんでとくす。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、けず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               |                | 2.1          | 赤    白みそ        | 5.2           |                |             |  |
| 菜    飯         |   |   | こいくちしょうゆ          |                | 4.9          | 赤    だしこんぶ      | 0.65          |                |             |  |
|                |   |   | 黄    バター          |                | 1.4          | 赤    けずりぶし      | 2.6           |                |             |  |
| 牛    乳         |   |   | ●とうふのみそ汁          |                | 赤    とうふ (冷) | 26              | 水             | 169            | ●さんどまめのごまあえ |  |
|                |   |   | 黄    じゃがいも        |                | 32.5         | 緑    さんどまめ      | 39            | 黄    ねりごま      | 0.65        |  |
|                |   |   | 緑    たまねぎ         |                | 32.5         | 黄    砂糖         | 0.78          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    こまつな (冷)     |                | 13           | こいくちしょうゆ        | 1.69          |                |             |  |
|                |   |   |                   | 緑    にんじん      |              | 13              | 黄    いりごま (白) | 0.26           |             |  |
|                |   | エネルギー 708kcal    たんぱく質 33.1g    脂質 15.8g    糖質 108.4g |                   |                |              |                 |               |                |             |  |
| 16 (木)         | 和風焼きそば    オクラの甘酢あえ    オレンジ  |   | ●和風焼きそば           |                | 赤    豚肉      | 45.5            | こしょう          | 0.065          |             |  |
|                | 【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。  |   | 料理酒               |                | 1.43         | うすくちしょうゆ        | 3.9           |                |             |  |
| パン<br>(1/2)    |   |   | 赤    いか           |                | 13           | こいくちしょうゆ        | 2.6           |                |             |  |
|                |   |   | 料理酒               |                | 0.39         | 赤    かつおぶし (袋)  | 1             | ●オクラの甘酢あえ      |             |  |
| 牛    乳         |   |   | 黄    中華めん         |                | 39           | 緑    オクラ        | 26            |                |             |  |
|                |   |   | 黄    綿実油          |                | 1.17         | 黄    砂糖         | 0.78          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    キャベツ         |                | 45.5         | 塩               | 0.13          |                |             |  |
|                |   |   | 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          |                |             |  |
|                |   |   | 緑    ビーマン         |                | 13           | ●オレンジ           |               |                |             |  |
|                |   |   |                   | 黄    綿実油       |              | 1.04            | 緑    オレンジ     | 30             |             |  |
|                |   |   |                   | 塩              |              | 0.26            |               |                |             |  |
|                |   | エネルギー 626kcal    たんぱく質 32.5g    脂質 18.8g    糖質 81.7g  |                   |                |              |                 |               |                |             |  |



|        |  |   |   |      |         |                |                 |           |          |             |          |
|--------|--|---|---|------|---------|----------------|-----------------|-----------|----------|-------------|----------|
| 17(金)  | 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 | 黄       | じゃがいもでん粉       | 1.3             |           |          |             |          |
|        | 【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。 |   |   | 赤    | 豚肉      | 52             | 水               | 49.4      |          |             |          |
|        | エネルギー 728kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.5g 糖質 103.6g   |   |   | 赤    | 料理酒     | 1.56           | ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ | 赤         | あつあげ（冷）  | 45.5        |          |
| ごはん    | 牛乳   |   |   |      | 緑       | キャベツ           | 39              | 黄         | 砂糖       | 1.3         |          |
|        |  |   |   |      | 緑       | たまねぎ           | 39              | 緑         | こいくちしょうゆ | 2.6         |          |
|        |  |   |   |      | 緑       | たけのこ（水煮）       | 26              | 緑         | トウバンジャン  | 0.13        |          |
| パン     | 牛乳   |   |   |      | 緑       | にんじん           | 19.5            | ●もやしの中華あえ | 緑        | ブラックマップベもやし | 39       |
|        |  |   |   |      | 緑       | にら             | 6.5             | 黄         | 砂糖       | 1.17        |          |
|        |  |   |   |      | 黄       | 綿実油            | 0.65            | 塩         | 塩        | 0.26        |          |
| 20(月)  | パン   | 牛乳  |   |      |         | こしょう           | 0.026           | 米酢        | 米酢       | 0.78        |          |
|        |  |   |   |      |         | こいくちしょうゆ       | 2.86            | 黄         | ごま油      | 0.39        |          |
|        |  |   |   |      |         | 中華スープの素        | 0.26            |           |          |             |          |
| アプリコット | ジャム  | いかてんぶら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー   |   |      | ●いかてんぶら | 赤              | こしょう（白）         | 0.026     |          |             |          |
|        |  | 【いかてんぶら】①いか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℃）【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、チキンブイヨンで味つけし、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       | いかてんぶら         | 60              | うすくちしょうゆ  | 1.3      |             |          |
|        |  | エネルギー 835kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.9g 糖質 104.2g  |   |      | 黄       | なたね油           | 9               | チキンブイヨン   | 1.04     |             |          |
| 21(火)  | 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  |      |         | ●フレッシュトマトのスープ煮 | 水               | 91        | ●サワーソテー  |             |          |
|        |  |   | 【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。   |      |         | 赤              | 鶏肉              | 19.5      | 緑        | キャベツ        | 32.5     |
|        |  |   | エネルギー 714kcal たんぱく質 34.2g 脂質 16.2g 糖質 107.9g  |      |         | 赤              | 料理用ワイン          | 0.65      | 緑        | コーン（冷）      | 6.5      |
| 22(水)  | 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  |      |         | 黄              | じゃがいも           | 39        | 黄        | 綿実油         | 0.39     |
|        |  |   | 【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はわりごま、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り、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して煮る。【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。   |      |         | 緑              | たまねぎ            | 39        | 塩        | 塩           | 0.26     |
|        |  |   | エネルギー 719kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.1g 糖質 106.0g  |      |         | 緑              | とうもろこし          | 2.6       | 黄        | 綿実油         | 0.39     |
| 23(木)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 黄              | 綿実油             | 0.65      | 塩        | 塩           | 0.26     |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 赤              | えび              | 52        | 赤        | だしこんぶ       | 0.65     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 緑              | たまねぎ            | 26        | 赤        | けずりぶし       | 2.6      |
| 24(金)  | 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  |      |         | 赤              | かつおぶし           | 169       | ●のりのつくだ煮 |             |          |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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。 |      |         | 緑              | ピーマン            | 6.5       | 赤        | かつおぶし（碎片）   | 0.65     |
|        |  |   | エネルギー 820kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.0g 糖質 121.5g  |      |         | 黄              | ねりごま            | 2.6       | 緑        | しいたけ（乾）     | 0.52     |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 赤              | きざみのり           | 2.6       | ●砂糖      |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 黄              | いりごま（白）         | 1.3       | 料理酒      | 料理酒         | 1.3      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | ●すまし汁          | みりん             | 3.9       | こいくちしょうゆ | 4.16        | 赤        |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 赤              | 鶏肉              | 13        | 赤        | けずりぶし       | 0.299    |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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。 |      |         | 緑              | キャベツ            | 39        | 赤        | 水           | 19.5     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 緑              | たけのこ（水煮）        | 13        | ●まっ茶大豆   | 赤           | まっ茶大豆（袋） |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 黄              | じゃがいもでん粉        | 7.8       | ●中華スープ   |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 赤              | えび              | 52        | 赤        | 焼き豚         | 6.5      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | なたね油            | 7.8       | 緑        | キャベツ        | 39       |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 緑              | たまねぎ            | 32.5      | ●のりのつくだ煮 |             |          |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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              | かつおぶし           | 169       | 赤        | かつおぶし（碎片）   | 0.65     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | ねりごま            | 2.6       | 緑        | しいたけ（乾）     | 0.52     |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 赤              | きざみのり           | 2.6       | ●砂糖      |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 黄              | いりごま（白）         | 1.3       | 料理酒      | 料理酒         | 1.3      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | ●すまし汁          | みりん             | 3.9       | こいくちしょうゆ | 4.16        | 赤        |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 赤              | 鶏肉              | 13        | 赤        | けずりぶし       | 0.299    |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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。 |      |         | 緑              | キャベツ            | 39        | 赤        | 水           | 19.5     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 緑              | たけのこ（水煮）        | 13        | ●まっ茶大豆   | 赤           | まっ茶大豆（袋） |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 黄              | じゃがいもでん粉        | 7.8       | ●中華スープ   |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 赤              | えび              | 52        | 赤        | 焼き豚         | 6.5      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | なたね油            | 7.8       | 緑        | キャベツ        | 39       |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 緑              | たまねぎ            | 32.5      | ●のりのつくだ煮 |             |          |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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              | かつおぶし           | 169       | 赤        | かつおぶし（碎片）   | 0.65     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | ねりごま            | 2.6       | 緑        | しいたけ（乾）     | 0.52     |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 赤              | きざみのり           | 2.6       | ●砂糖      |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 黄              | いりごま（白）         | 1.3       | 料理酒      | 料理酒         | 1.3      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | ●すまし汁          | みりん             | 3.9       | こいくちしょうゆ | 4.16        | 赤        |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 赤              | 鶏肉              | 13        | 赤        | けずりぶし       | 0.299    |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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。 |      |         | 緑              | キャベツ            | 39        | 赤        | 水           | 19.5     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 緑              | たけのこ（水煮）        | 13        | ●まっ茶大豆   | 赤           | まっ茶大豆（袋） |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 黄              | じゃがいもでん粉        | 7.8       | ●中華スープ   |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。  |      |         | 赤              | えび              | 52        | 赤        | 焼き豚         | 6.5      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | なたね油            | 7.8       | 緑        | キャベツ        | 39       |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 緑              | たまねぎ            | 32.5      | ●のりのつくだ煮 |             |          |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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              | かつおぶし           | 169       | 赤        | かつおぶし（碎片）   | 0.65     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | ねりごま            | 2.6       | 緑        | しいたけ（乾）     | 0.52     |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 赤              | きざみのり           | 2.6       | ●砂糖      |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油をあ  |      |         | 黄              | いりごま（白）         | 1.3       | 料理酒      | 料理酒         | 1.3      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | ●すまし汁          | みりん             | 3.9       | こいくちしょうゆ | 4.16        | 赤        |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 赤              | 鶏肉              | 13        | 赤        | けずりぶし       | 0.299    |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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。 |      |         | 緑              | キャベツ            | 39        | 赤        | 水           | 19.5     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 緑              | たけのこ（水煮）        | 13        | ●まっ茶大豆   | 赤           | まっ茶大豆（袋） |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト  |      |         | 黄              | じゃがいもでん粉        | 7.8       | ●中華スープ   |             |          |
|        |  |   | 【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油をあ  |      |         | 赤              | えび              | 52        | 赤        | 焼き豚         | 6.5      |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g  |      |         | 黄              | なたね油            | 7.8       | 緑        | キャベツ        | 39       |
| 24(金)  | パン   | 牛乳  | ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ  |      |         | 緑              | たまねぎ            | 32.5      | ●のりのつくだ煮 |             |          |
|        |  |   | 【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、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、余熱を利用して、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ばす。（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して煮こみ、最後にグリ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、配缶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              | かつおぶし           | 169       | 赤        | かつおぶし（碎片）   | 0.65     |
|        |  |   | エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g  |      |         |                |                 |           |          |             |          |