

1 (木)	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 緑 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 うすくちしようゆ 3.25 こいくちしようゆ 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 純実油 0.39 緑 みりん 1.95 うすくちしようゆ 0.91 水 1.3
	【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。【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。【オクラのいためもの】①純実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、うすくちしようゆ、湯を加えて更にいためる。	エネルギー 720kcal たんぱく質 33.6g 脂質 17.8g 糖質 106.4g	
2 (金)	酢豚 中華スープ アーモンドフィッシュ 発酵乳	●酢豚 赤 豚肉 50 緑 しようが 1.15 料理酒 1.56 黄 じゃがいも 7.1 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.52 こいくちしようゆ 1.3 ケチャップ 2.6	水 6.5 ●中華スープ 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 こしよう 0.026 うすくちしようゆ 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 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	【酢豚】①豚肉はしようが汁、料理酒、こいくちしよ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純実油を熱し、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、こいくちしようゆ、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煮上がりは、塩、こしよう、うすくちしようゆ、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	
5 (月)	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 こいくちしようゆ 3.64	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 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッシュもやし 13 緑 えのきだけ 13
	【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は砂糖、塩、こいくちしようゆで下味をつける。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、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。【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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【金時豆の煮もの】①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こいくちしようゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	エネルギー 717kcal たんぱく質 31.5g 脂質 16.3g 糖質 111.1g	
6 (火)	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 黄 グリンピース (冷) 3.9 黄 純実油 0.65 塩 0.26 こしよう 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 バン粉 (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 こしよう 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 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58
	【豆乳マカロニグラタン[米粉]】①上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。②ベーコンはからいりし、純実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしよう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、グリンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、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。【トマトスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリを香りよくしたため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしよう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。【洋なし (カット缶)】①洋なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 763kcal たんぱく質 31.3g 脂質 22.1g 糖質 109.7g	
7 (水)	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 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 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 うすあげ (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 じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしようゆ 0.91
	【他人丼】①牛肉は料理酒で下味をつける。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、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【とうがんのみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がりは、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。【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、うすくちしようゆを合わせて煮、配食時にキャベツにかけ、あえする。	エネルギー 746kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.3g 糖質 107.7g	
8 (木)	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 赤 豚肉 26 赤 ウインナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 ピーマン 19.5 黄 マッシュルーム (水煮) 13 黄 純実油 1.04 塩 0.39 こしよう 0.039	ケチャップ 13 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 緑 マッシュルーム (水煮) 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 こしよう 0.039
	【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、純実油をかける。②純実油を熱し、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め、塩、こしよう、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。	エネルギー 695kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.5g 糖質 96.4g	

9 (金)	一口がんも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	●一口がんもとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも 26 赤 一口がんも 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 黄 白玉だんご 39 黄 砂糖 3.64 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 こいくちしようゆ 0.78 ●みたらしだんご 黄 砂糖 39 黄 砂糖 3.64 赤 赤みそ 1.04 赤 けずりぶし 0.39 水 10.4 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25
	【一口がんもとさといものみそ煮】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんも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、さといもの順に加えて煮る。③煮上がりは、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしようゆ、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。【牛肉と野菜のいためもの】①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②純実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。【みたらしだんご】①砂糖、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、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。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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 791kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.1g 糖質 124.7g	
12 (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 赤 牛肉 45.5 料理酒 1.43 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 黄 砂糖 2.34 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 赤 赤みそ 0.91 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●肉じゃが 赤 牛肉 39 ●あつあげのみそだれかけ 赤 あつあげ (冷) 45.5 赤 赤みそ 2.6 糸こんにゃく 2.34 黄 砂糖 0.39 緑 たまねぎ 2.6 ●きゅうりのゆずの香あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 赤 赤みそ 0.13 黄 塩 0.78 緑 米酢 0.52 黄 みりん 0.25 赤 ゆず (果汁) 0.78
	【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純実油を熱し、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、うすくちしようゆ、こいくちしよ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、こいくちしようゆ、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、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 758kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.2g 糖質 111.5g	
13 (火)	あめぎょうざ 鶏肉ととうがんの中華煮 みかん (冷)	●あめぎょうざ 赤 肉ぎょうざ 60 黄 なたね油 6 ●鶏肉ととうがんの中華煮 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 とうがん 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 むきえだまめ (冷) 13 緑 みかん (冷) 80	●あめぎょうざ 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしよう 0.026 ●鶏肉ととうがんの中華煮 赤 鶏肉 2.86 黄 なたね油 0.26 中華スープの素 1.3 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 42.9 ●みかん (冷) 緑 みかん (冷) 80
	【あめぎょうざ】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純実油を熱し、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)のものどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がりは、とうがんを加えて煮、砂糖、塩、こしよう、こいくちしようゆ、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。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。	エネルギー 873kcal たんぱく質 35.5g 脂質 29.7g 糖質 115.9g	

20(火)	パン(基本配合以外)牛乳	ウイナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ	<p>【ウイナーのケチャップソース】①ウイ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、配缶時にウイ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煮上がりは、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【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、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.1g 糖質 100.7g</p>	<p>●ウイナーのケチャップソース 赤 ウイナーソーセージ 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 ジャガイモでん粉 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</p> <p>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 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●焼きかぼちゃ 赤 鶏肉 45.5 緑 かぼちゃ 45.5 塩 0.13</p>
21(水)	パン(1/2)牛乳	焼きそば オクラの甘酢あえ ぶどう(巨峰)	<p>【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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。</p> <p>エネルギー 657kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.9g 糖質 88.7g</p>	<p>●焼きそば 赤 豚肉 45.5 料理酒 1.43 赤 いか 19.5 料理酒 0.65 黄 中華めん 39 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.26</p> <p>こしょう 0.039 トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2 赤 きざみのり(袋) 0.8 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしようゆ 0.26 緑 ぶどう(巨峰) 42.5</p>
22(木)	牛乳	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)	<p>【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、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。</p> <p>【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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。</p> <p>エネルギー 767kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.0g 糖質 130.9g</p>	<p>●チキンカレーライス[米粉] 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 ローレル 0.013 チキンブイヨン 1.3 カレールウの素(米粉) 15.6</p> <p>緑 りんごピューレ 3.9 水 130 ●きゅうりとコーンのサラダ 赤 チキンカレーライス 60 黄 なたね油 10 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 13 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(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</p> <p>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 うすくちしようゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39</p>
26(月)	パン(基本配合以外)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	<p>【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、最後にさんどまめを加えて煮る。【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、うすくちしようゆ、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。</p> <p>エネルギー 868kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.7g 糖質 115.3g</p>	<p>●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 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(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</p> <p>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 うすくちしようゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39</p>
27(火)	牛乳	ブルコギ トック もやしの甘酢あえ	<p>【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、こいくちしようゆ、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煮上がりは、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 732kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.7g 糖質 116.1g</p>	<p>●ブルコギ 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 こいくちしようゆ 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</p> <p>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 うすくちしようゆ 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 うすくちしようゆ 0.65</p>
28(水)	牛乳	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	<p>【マーボーなす】①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしようゆ、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煮上がりは、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、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。【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。チングンサイはゆでる。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、チングンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしようゆで味つけする。【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、配缶時に塩をぶり、あえる。</p> <p>エネルギー 728kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.8g 糖質 102.5g</p>	<p>●マーボーなす 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 26 緑 たまねぎ 39 緑 なす 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.13 塩 0.13 こいくちしようゆ 3.9 赤 みそ 3.9</p> <p>黄 ジャガイモでん粉 1.3 水 23.4 ●チンゲンサイとコーンのいためもの 赤 ささみ(油漬け) 6.5 緑 チングンサイ 26 緑 コーン(冷) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013 こいくちしようゆ 0.39 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 赤 みそ 0.1</p>

29(木)	パン(基本配合)牛乳	ヤンニヨムチキン もやしととうふのスープ 切干したいこんのナムル	<p>【ヤンニヨムチキン】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、こいくちしようゆ、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煮上がりは、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【切干したいこんのナムル】①切干したいこんは十分にも洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅううりはゆでるか、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。切干したいこんはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしようゆを合わせて煮、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。</p> <p>エネルギー 830kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.4g 糖質 104.6g</p>	<p>●ヤンニヨムチキン 赤 鶏肉 60 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 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 こいくちしようゆ 1.33 ケチャップ 5.3 コチジャン 0.85 水 3.3 ●切干したいこんのナムル 赤 豚肉 13 料理酒 0.39 赤 とうふ(冷) 26</p> <p>●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) 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 キャベツ 32.5 緑 パセリ 0.65 緑 えのきだけ 13 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 0.65 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</p> <p>●キヤベツときのこのスープ 赤 鶏肉 13 ワイン(白) 0.39 緑 キャベツ 32.5 緑 パセリ 0.65 緑 えのきだけ 13 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 0.65 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</p>
30(金)	牛乳	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)	<p>【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、カレー粉をぶり、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煮上がりは、えのきだけ、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。</p> <p></p>	