

1 (木)	豚肉と干しういきのみそ煮 うすくす汁 焼きかぼちゃの甘みつけ	●豚肉と干しういきのみそ煮 赤 豚肉 32.5 料理酒 1.04 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しういき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 赤 あみぞ 3.9 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けすりぶし 0.299 水 19.5 ●うすくす汁 赤 かまぼこ 13 緑 はくさい 45.5	緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 黄 ジャガイモでん粉 2.6 水 163.8 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6
	[豚肉と干しういきのみそ煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しういきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもし、ゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しういきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[うすくす汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	エネルギー 709kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.2g 糖質 116.7g	

2 (金)	さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ りんご	●さけのマリネ 赤 さけ(角) 52 塩 0.26 こしょう(白) 0.026 黄 ジャガイモでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 13 黄 オリーブ油 0.26 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 2.73 りんご酢 1.04 黄 オリーブ油 0.91 ワイン(白) 1.82	●肉だんごと麦のスープ 赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 塩 0.39 こしょう 0.026 黄 砂糖 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●りんご 緑 りんご 63.5
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。	エネルギー 863kcal たんぱく質 36.4g 脂質 27.7g 糖質 117.0g	

5 (月)	あげシューマイ 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●あげシューマイ 赤 肉シューマイ 60 黄 なたね油 6 ●中華スープ 赤 鶏肉 20 料理酒 0.6 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 黄 細美油 0.26 緑 ブラックマッシュもやし 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.39	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 6.5 赤 とうふ(冷) 26 緑 チンゲンサイ 26 緑 ことうふ 13 黄 細美油 0.26 緑 ブラックマッシュもやし 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.39
	[あげシューマイ]①肉シューマ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150℃) [中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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、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。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。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する。	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.1g 脂質 28.7g 糖質 102.8g	

6 (火)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮 赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂糖 2 米酢 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 0.8 水 20 ●みそ汁 黄 ジャガイモ 32.5 緑 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 白ねぎ 6.5 緑 しめじ 13	赤 あみそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 6.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 1.95 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.234 赤 けすりぶし 0.871 水 58.5 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりは、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 685kcal たんぱく質 29.4g 脂質 14.1g 糖質 110.1g	

7 (水)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト	●豚肉と野菜のソテー 赤 豚肉 39 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 ●スイートポテト ウスターーソース 1.3 ●スープ 赤 鶏肉 26 黄 バター 1 白(白) 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	緑 マッシュルーム(水煮) 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 ●スイートポテト 黄 さつまいも 45 黄 砂糖 2.3 ●スープ 赤 鶏肉 26 黄 バター 1 赤 牛乳 5 黄 クリーム 1 水 20
	[豚肉と野菜のソテー]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターーソースで味つけする。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[スイートポテト]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、さつまいもを加えて柔らかく煮る。③さつまいもが煮くずれる程度に柔らかくなれば、砂糖、バター、牛乳、クリームを加えて煮、ミニバットに入れ、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、10分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 776kcal たんぱく質 34.8g 脂質 27.9g 糖質 96.4g	

8 (木)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)	●冬野菜のカレーライス 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 赤 ブロッコリー 26 緑 コーン(冷) 6.5 緑 塩 0.13 緑 ウインビネガー 0.52 緑 うすくちしょうゆ 1.04 緑 水 0.39 ●黄桃(カット缶) 赤 黄桃(カット缶) 58	水 130 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 ●黄桃(カット缶) 赤 黄桃(カット缶) 58
	[冬野菜のカレーライス]①れんこん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、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、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレーの素で味つけして煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黄桃(カット缶)]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	エネルギー 799kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.4g 糖質 123.2g	
9 (金)	ごはん 牛乳	●卵どうふ 一口がんもと野菜の煮もの 魚ひじきそぼろ	●卵どう

15(木) ごはん 牛乳	さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし	<p>●さばのみぞれかけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>さば</td><td>60</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.12</td><td>赤だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>縁</td><td>たいこんおろし(冷)</td><td>12</td><td>赤けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td><td>1.2</td><td>●こまつなの煮びたし</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.4</td><td>赤 鶏肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>ゆず(果汁)</td><td></td><td>0.84</td><td>緑 こまつな</td><td>39</td></tr> <tr><td>●すまし汁</td><td></td><td></td><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td></td><td>45.5</td><td>緑 うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td></td><td>26</td><td>赤 うすくちしょうゆ</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>だけのこ(水煮)</td><td></td><td>13</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.052</td></tr> <tr><td>んじん</td><td></td><td>13</td><td>赤けずりぶし</td><td>0.195</td></tr> <tr><td>みつば</td><td></td><td>3.9</td><td>水</td><td>13</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.39</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	さば	60	うすくちしょうゆ	5.2	塩		0.12	赤だしこんぶ	0.65	縁	たいこんおろし(冷)	12	赤けずりぶし	2.6				水	169	みりん		1.2	●こまつなの煮びたし		緑	うすくちしょうゆ	2.4	赤 鶏肉	13	ゆず(果汁)		0.84	緑 こまつな	39	●すまし汁			黄 砂糖	0.65	はくさい		45.5	緑 うすくちしょうゆ	1.3	たまねぎ		26	赤 うすくちしょうゆ	0.78	だけのこ(水煮)		13	赤 だしこんぶ	0.052	んじん		13	赤けずりぶし	0.195	みつば		3.9	水	13	塩		0.39		
赤	さば	60	うすくちしょうゆ	5.2																																																																				
塩		0.12	赤だしこんぶ	0.65																																																																				
縁	たいこんおろし(冷)	12	赤けずりぶし	2.6																																																																				
			水	169																																																																				
みりん		1.2	●こまつなの煮びたし																																																																					
緑	うすくちしょうゆ	2.4	赤 鶏肉	13																																																																				
ゆず(果汁)		0.84	緑 こまつな	39																																																																				
●すまし汁			黄 砂糖	0.65																																																																				
はくさい		45.5	緑 うすくちしょうゆ	1.3																																																																				
たまねぎ		26	赤 うすくちしょうゆ	0.78																																																																				
だけのこ(水煮)		13	赤 だしこんぶ	0.052																																																																				
んじん		13	赤けずりぶし	0.195																																																																				
みつば		3.9	水	13																																																																				
塩		0.39																																																																						
[さばのみぞれかけ]①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いた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230℃、18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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。 [すまし汁]①だけのこはゆでる。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、だけのこ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 [こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。 ③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。																																																																								
エネルギー 687kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.5g 糖質 96.7g																																																																								
豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	<p>●豚肉のしょうが焼き</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>52</td><td>緑 ブラックマッパもやし</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>26</td><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td></td><td>赤 赤みそ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.04</td><td>赤 白みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.78</td><td>赤 にぼし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.56</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td><td>0.91</td><td>●きくなとはくさいのごまあえ</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td><td>緑 はくさい</td><td>39</td></tr> <tr><td>●さつまいものみそ汁</td><td></td><td></td><td>緑 きくな</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>13</td><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>32.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.34</td></tr> <tr><td>緑</td><td>んじん</td><td>13</td><td>赤 スライスチーズ</td><td>20</td></tr> </tbody> </table>	赤	豚肉	52	緑 ブラックマッパもやし	13	緑	たまねぎ	26	緑 青ねぎ	6.5	赤	赤みそ		赤 赤みそ	13	緑	しょうが	1.04	赤 白みそ	5.2	黄	砂糖	0.78	赤 にぼし	2.6		料理酒	1.56	水	169	みりん		0.91	●きくなとはくさいのごまあえ		黄	綿実油	0.65	緑 はくさい	39	●さつまいものみそ汁			緑 きくな	13	赤	鶏肉	13	黄 砂糖	0.78	黄	さつまいも	32.5	うすくちしょうゆ	2.34	緑	んじん	13	赤 スライスチーズ	20											
赤	豚肉	52	緑 ブラックマッパもやし	13																																																																				
緑	たまねぎ	26	緑 青ねぎ	6.5																																																																				
赤	赤みそ		赤 赤みそ	13																																																																				
緑	しょうが	1.04	赤 白みそ	5.2																																																																				
黄	砂糖	0.78	赤 にぼし	2.6																																																																				
	料理酒	1.56	水	169																																																																				
みりん		0.91	●きくなとはくさいのごまあえ																																																																					
黄	綿実油	0.65	緑 はくさい	39																																																																				
●さつまいものみそ汁			緑 きくな	13																																																																				
赤	鶏肉	13	黄 砂糖	0.78																																																																				
黄	さつまいも	32.5	うすくちしょうゆ	2.34																																																																				
緑	んじん	13	赤 スライスチーズ	20																																																																				
16(金) ごはん 牛乳	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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。 [さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がりは、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [きくなとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。																																																																							
	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.4g 脂質 16.9g 糖質 113.6g																																																																							
	とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮 スライスチーズ	<p>●とうふハンバーグ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>とうふハンバーグ</td><td>50</td><td>緑 しめじ</td><td>13</td></tr> <tr><td></td><td>ケチャップ(袋)</td><td>8</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>●カリフラワーのスープ煮</td><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.04</td></tr> <tr><td></td><td>ワイン(白)</td><td>0.9</td><td>水</td><td>91</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45.5</td><td>●スライスチーズ</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>んじん</td><td>26</td><td>赤 スライスチーズ</td><td>20</td></tr> <tr><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>19.5</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	とうふハンバーグ	50	緑 しめじ	13		ケチャップ(袋)	8	塩	0.39				こしょう	0.026	●カリフラワーのスープ煮			うすくちしょうゆ	1.3	赤	豚肉	30	チキンブイヨン	1.04		ワイン(白)	0.9	水	91	緑	キャベツ	45.5	●スライスチーズ		緑	んじん	26	赤 スライスチーズ	20	緑	カリフラワー	19.5																											
赤	とうふハンバーグ	50	緑 しめじ	13																																																																				
	ケチャップ(袋)	8	塩	0.39																																																																				
			こしょう	0.026																																																																				
●カリフラワーのスープ煮			うすくちしょうゆ	1.3																																																																				
赤	豚肉	30	チキンブイヨン	1.04																																																																				
	ワイン(白)	0.9	水	91																																																																				
緑	キャベツ	45.5	●スライスチーズ																																																																					
緑	んじん	26	赤 スライスチーズ	20																																																																				
緑	カリフラワー	19.5																																																																						
[とうふハンバーグ]①とうふハンバーグ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。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。 [カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、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、最後にカリフラワーを加えて煮る。 [スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。																																																																								
19(月) パン (基本配合外) 牛乳	エネルギー 808kcal たんぱく質 36.0g 脂質 31.5g 糖質 95.1g																																																																							
	鶏肉と野菜の煮もの ひじき豆 かぶのゆず風味	<p>●鶏肉と野菜の煮もの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>39</td><td>●ひじき豆</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.17</td><td>赤 大豆(乾)</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>32.5</td><td>黄 じゃがいもでん粉</td><td>2.6</td></tr> <tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>26</td><td>黄 なたね油</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td><td>赤 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こぼう</td><td>19.5</td><td>黄 砂糖</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>緑</td><td>んじん</td><td>19.5</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さんどまめ(冷)</td><td>13</td><td>●かぶのゆず風味</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.04</td><td>緑 かぶ</td><td>39</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.39</td><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.6</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.25</td><td>米酢</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>1.17</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.52</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>52</td><td>緑 ゆず(果汁)</td><td>0.78</td></tr> </tbody> </table>	赤	鶏肉	39	●ひじき豆			料理酒	1.17	赤 大豆(乾)	15.6	黄	じゃがいも	32.5	黄 じゃがいもでん粉	2.6		こんにゃく	26	黄 なたね油	5.2	緑	たまねぎ	39	赤 ひじき	0.65	緑	こぼう	19.5	黄 砂糖	1.56	緑	んじん	19.5	こいくちしょうゆ	2.6	緑	さんどまめ(冷)	13	●かぶのゆず風味		黄	砂糖	1.04	緑 かぶ	39		塩	0.39	黄 砂糖	1.3		うすくちしょうゆ	2.6	塩	0.13		こいくちしょうゆ	3.25	米酢	0.78	赤	けずりぶし	1.17	うすくちしょうゆ	0.52		水	52	緑 ゆず(果汁)	0.78
赤	鶏肉	39	●ひじき豆																																																																					
	料理酒	1.17	赤 大豆(乾)	15.6																																																																				
黄	じゃがいも	32.5	黄 じゃがいもでん粉	2.6																																																																				
	こんにゃく	26	黄 なたね油	5.2																																																																				
緑	たまねぎ	39	赤 ひじき	0.65																																																																				
緑	こぼう	19.5	黄 砂糖	1.56																																																																				
緑	んじん	19.5	こいくちしょうゆ	2.6																																																																				
緑	さんどまめ(冷)	13	●かぶのゆず風味																																																																					
黄	砂糖	1.04	緑 かぶ	39																																																																				
	塩	0.39	黄 砂糖	1.3																																																																				
	うすくちしょうゆ	2.6	塩	0.13																																																																				
	こいくちしょうゆ	3.25	米酢	0.78																																																																				
赤	けずりぶし	1.17	うすくちしょうゆ	0.52																																																																				
	水	52	緑 ゆず(果汁)	0.78																																																																				
[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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。 [ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、てん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。 [かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、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、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。																																																																								
エネルギー 748kcal たんぱく質 29.8g 脂質 18.5g 糖質 115.6g																																																																								
21(水) パン (基本配合) 牛乳 ブルーヘリージャム	カレーうどん はくさいのおひたし りんご	<p>●カレーうどん</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>52</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.56</td><td>赤けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うどん</td><td>19.5</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td></td><td>うすあげ(冷)</td><td>6.5</td><td>●はくさいのおひたし</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td><td>赤 はくさい</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>んじん</td><td>6.5</td><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.34</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.013</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.13</td><td>赤けずりぶし</td><td>0.039</td></tr> <tr><td></td><td>カレールウの素</td><td>9.1</td><td>水</td><td>26</td></tr> <tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td><td>●りんご</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑 りんご</td><td></td><td>緑 りんご</td><td>63.5</td></tr> </tbody> </table>	赤	牛肉	52	赤 だしこんぶ	0.65		料理酒	1.56	赤けずりぶし	2.6	黄	うどん	19.5	水	169		うすあげ(冷)	6.5	●はくさいのおひたし		緑	たまねぎ	39	赤 はくさい	52	緑	んじん	6.5	黄 砂糖	0.39	緑	青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	2.34	黄	綿実油	0.65	赤 だしこんぶ	0.013		塩	0.13	赤けずりぶし	0.039		カレールウの素	9.1	水	26		こいくちしょうゆ	2.6	●りんご			緑 りんご		緑 りんご	63.5										
赤	牛肉	52	赤 だしこんぶ	0.65																																																																				
	料理酒	1.56	赤けずりぶし	2.6																																																																				
黄	うどん	19.5	水	169																																																																				
	うすあげ(冷)	6.5	●はくさいのおひたし																																																																					
緑	たまねぎ	39	赤 はくさい	52																																																																				
緑	んじん	6.5	黄 砂糖	0.39																																																																				
緑	青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	2.34																																																																				
黄	綿実油	0.65	赤 だしこんぶ	0.013																																																																				
	塩	0.13	赤けずりぶし	0.039																																																																				
	カレールウの素	9.1	水	26																																																																				
	こいくちしょうゆ	2.6	●りんご																																																																					
	緑 りんご		緑 りんご	63.5																																																																				
[カレーうどん]①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。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、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がりは、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。 [はくさいのおひたし]①はくさいはゆでるか、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。 [りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。																																																																								
エネルギー 834kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.0g 糖質 113.7g																																																																								
22(木) ごはん 牛乳	きびなごてんぶら あつあげと野菜の煮もの きゅううりの甘酢づけ	<p>●きびなごてんぶら</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>きびなごてんぶら</td><td></td><td>45.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたね油</td><td></td><td>6.5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td><td></td><td>1.3</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td></td><td>2.6</td></tr> <tr><td>●あつあげと野菜の煮もの</td><td></td><td></td><td>1.56</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td></td><td></td><td>1.3</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td></td><td>0.78</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td></td><td></td><td>1.17</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td></td><td>52</td></tr> <tr><td>●きゅううりの甘酢づけ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td></td><td></td><td>26</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td></td><td>0.78</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td></td><td></td><td>1.17</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td></td><td>52</td></tr> </tbody> </table>	赤	きびなごてんぶら		45.5	黄	なたね油		6.5	みりん			1.3	水			2.6	●あつあげと野菜の煮もの			1.56	赤 鶏肉			1.3	料理酒			0.78	赤 けずりぶし			1.17	水			52	●きゅううりの甘酢づけ				赤 鶏肉			26	料理酒			0.78	赤 けずりぶし			1.17	水			52														
赤	きびなごてんぶら		45.5																																																																					
黄	なたね油		6.5																																																																					
みりん			1.3																																																																					
水			2.6																																																																					
●あつあげと野菜の煮もの			1.56																																																																					
赤 鶏肉			1.3																																																																					
料理酒			0.78																																																																					
赤 けずりぶし			1.17																																																																					
水			52																																																																					
●きゅううりの甘酢づけ																																																																								
赤 鶏肉			26																																																																					
料理酒			0.78																																																																					
赤 けずりぶし			1.17																																																																					
水			52																																																																					
[きびなごてんぶら]①きびなごてんぶ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みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかける。 [あつあげと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりは、はくさい、あつあげを加え、砂糖、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。 [きゅううりの甘酢づけ]①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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅううりをつけ、十分味を含ませる。																																																																								
エネルギー 771kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.3g 糖質 110.1g																																																																								
緑 しいたけ(乾)	1.3																																																																							

●きびなごてんぶら	45.5
黄 砂糖	1.3
塩	0.26
みりん	1.3
うすくちしょうゆ	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
水	1.3
赤 けずりぶし	1.17
●あつあげと野菜の煮もの	
赤 鶏肉	26
料理酒	0.78
赤 けずりぶし	1.17
水	52
●きゅううりの甘酢づけ	
赤 鶏肉	26
料理酒	0.78
赤 けずりぶし	1.17
水	52

【パン】の種類	
パン(基本配合)	コッペパン
パン(基本配合以外)	黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン
パン(1/2)	1/2黒糖パン
◎パン(基本配合)	パン(基本配合)には添加物(