

1 (木)	豚肉と干しずいきのみそ煮 うすくず汁 焼きかぼちゃの甘みつけ			●豚肉と干しずいきのみそ煮	緑 だいこん 26
	[豚肉と干しずいきのみそ煮]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。干しずいきは十分も洗いいした後、ぬるま湯でもとし、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。更に干しずいきをいため、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、赤みそで味つけてし煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[うすくず汁]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、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。			赤 豚肉 32.5 緑 料理酒 1.04 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しずいき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けすりぶし 0.299 水 19.5 ●うすくず汁 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 じゃがいもでん粉 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
菜 飯 牛 乳	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	●肉だんごと麦のスープ
	[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、チキンブイオンで味つけし、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。			赤 さけ（角） 52 塩 0.26 こしょう（白） 0.026 黄 じゃがいもでん粉 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	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 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●りんご 緑 りんご 63.5
パ ン (基本配合以外) 牛 乳	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ためもの			●あげシューマイ	こしょう 0.026
	[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）のもとし汁も使用）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。			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 緑 ブラックマッパもやし 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ（乾） 0.65 塩 0.39	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ためもの 赤 ツナ缶 6.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 コーン（冷） 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39
パ ン (基本配合以外) 牛 乳	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 高野とうふの煮もの 焼きのり			●いわしのしょうが煮	赤 赤みそ 13
	[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煮上がれば、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。[高野とうふの煮もの]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、高野と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。			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 じゃがいも 32.5 緑 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しめじ 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 ●高野とうふの煮もの 赤 高野とうふ 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
パ ン (基本配合) 牛 乳	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	緑 マッシュルーム（水煮） 13
	[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煮上がれば、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、チキンブイオンで味つけし、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さつまいもが煮くす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。			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 ウスターソース 1.3 ●スープ 赤 鶏肉 26 緑 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●スイートポテト 黄 さつまいも 45 黄 砂糖 2.3 黄 バター 1 赤 牛乳 5 黄 クリーム 1 水 20
ソフト マーガリン	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	水	130			
	[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、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリー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。			赤 牛肉	52	●ブロッコリーとコーンのサラダ	緑 ブロッコリー	26	
	エネルギー 799kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.4g 糖質 123.2g			緑 たまねぎ	52	緑 コーン（冷）	6.5	黄 砂糖	0.65
ごはん				緑 だいこん	26			塩	0.13
				緑 にんじん	19.5			ワインビネガー	0.52
				緑 れんこん	19.5			うすくちしょうゆ	1.04
牛乳				緑 グリンピース（冷）	6.5			黄 オリーブ油	0.39
				緑 しょうが	0.65			●黄桃（カット缶）	
				緑 にんにく	0.65			緑 黄桃（カット缶）	58
			黄 綿実油	0.65					
			塩	0.26					
			カレールウの素	16.9					
9 (金)	卵どうふ 一口がんもと野菜の煮もの 魚ひじきそぼろ			●卵どうふ	みりん	0.52			
	[卵どうふ]①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）けすりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）[一口がんもと野菜の煮もの]①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②けすりぶしでだし（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、しいたけ（乾）、つなこんにゃく、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[魚ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 鶏卵（液卵）	35	塩	0.39		
	エネルギー 689kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g 糖質 104.2g			みりん	1	うすくちしょうゆ	2.6		
ごはん				塩	0.3	こいくちしょうゆ	2.6		
				うすくちしょうゆ	1	赤 けすりぶし	0.91		
				赤 けすりぶし	1	水	39		
牛乳				水	45	●魚ひじきそぼろ			
				●一口がんもと野菜の煮もの	赤 魚ミンチ	19.5			
				赤 一口がんも	26	料理酒	0.65		
			つなこんにゃく	19.5	緑 しそ	0.39			
			緑 はくさい	52	赤 ひじき	1.3			
			緑 だいこん	45.5	黄 綿実油	0.39			
			緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.3			
			緑 むきえだまめ（冷）	6.5	みりん	0.65			
			緑 しいたけ（乾）	1.3	うすくちしょうゆ	1.95			
			黄 砂糖	1.3					
12 (月)	和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ いり黒豆			●和風焼きそば	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。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、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。[きゅうりのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、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。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。			赤 豚肉	58.5	うすくちしょうゆ	3.9		
	エネルギー 648kcal たんぱく質 34.4g 脂質 21.0g 糖質80.4g			料理酒	1.82	こいくちしょうゆ	2.6		
パン (1/2)				黄 中華めん	39	赤 かつおぶし（袋）	1		
				黄 綿実油	1.17	●きゅうりのしょうがづけ			
				緑 キャベツ	45.5	緑 きゅうり	3.9		
牛乳				緑 たまねぎ	45.5	緑 しょうが	0.26		
				緑 ピーマン	19.5	黄 砂糖	1.04		
				緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	1.82		
			黄 綿実油	1.04	●いり黒豆				
			塩	0.26	赤 いり黒豆（袋）	5			
13 (火)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり			●鶏肉の甘辛焼き	赤 だしこんぶ	0.65			
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉	58.5	赤 けすりぶし	2.6		
	エネルギー 704kcal たんぱく質 33.1g 脂質 16.2g 糖質 106.5g			緑 たまねぎ	26	水	16.9		
ごはん				料理酒	1.82	●だいこんの煮もの			
				黄 砂糖	1.95	赤 豚肉	13		
				みりん	1.95	緑 だいこん	45.5		
牛乳				こいくちしょうゆ	5.2	みりん	0.65		
				●みそ汁	赤 うすあげ（冷）	うすくちしょうゆ	2.99		
				赤 うすあげ（冷）	6.5	黄 じゃがいもでん粉	0.65		
			緑 はくさい	3.9	赤 だしこんぶ	0.078			
			緑 にんじん	1.3	赤 けすりぶし	0.299			
			緑 青ねぎ	6.5	水	19.5			
			赤 赤みそ	1.3	●焼きのり				
			赤 白みそ	5.2	赤 焼きのり（袋）	1.25			
14 (水)	きのこのドリア 鶏肉とじゃがいものスープ煮 みかん			●きのこのドリア	水	10			
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とじゃがいものスープ煮]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、だいこん、キャベツ、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかん]①みかんは1人1コずつである。			赤 ベーコン	5	●鶏肉とじゃがいものスープ煮	赤 鶏肉	45.5	
	エネルギー 805kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.7g 糖質 117.3g			黄 精白米	10	ワイン（白）	1.43		
パン (基本配合以外)				緑 たまねぎ	10	黄 じゃがいも	32.5		
				緑 グリンピース（冷）	5	緑 キャベツ	32.5		
				緑 しめじ	10	緑 だいこん	26		
牛乳				緑 エリンギ	10	緑 にんじん	19.5		
				緑 マッシュルーム（水煮）	5	緑 さんどまめ（冷）	1.3		
				黄 綿実油	0.5	塩	0.52		
			塩	0.4	こしょう	0.013			
			こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	1.3			
			黄 クリーム	3	チキンブイオン	1.04			
			黄 小麦粉（薄力粉）	3	水	91			
			赤 牛乳	21	●みかん				
			赤 粉末チーズ	1.3	緑 みかん	94.4			
			黄 パン粉	0.3					

15 (木)	さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし		●さばのみぞれかけ		うすくちしょうゆ	5.2
	[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、にんじん、たまねぎ、たけのこ、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。		赤 さば 60 塩 0.12 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4 緑 ゆず(果汁) 0.84 ●すまし汁 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 塩 0.39		赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつなの煮びたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
	エネルギー 687kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.5g 糖質 96.7g					
16 (金)	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		●豚肉のしょうが焼き		緑 ブラックマップモやし	13
	[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煮上がれば、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。		赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.9 黄 綿実油 0.65 ●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 緑 にんじん 13		緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169 ●きくなとはくさいのごまあえ 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 2.34 黄 いりごま(白) 0.65	
	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.4g 脂質 16.9g 糖質 113.6g					
19 (月)	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		●とうふハンバーグ		緑 しめじ	13
	[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。		赤 とうふハンバーグ 50 ケチャップ(袋) 8 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 30 ワイン(白) 0.9 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 カリフラワー 19.5		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 1.04 水 91 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20	
	エネルギー 808kcal たんぱく質 36.0g 脂質 31.5g 糖質 95.1g					
20 (火)	鶏肉と野菜の煮もの ひじき豆 かぶのゆず風味		●鶏肉と野菜の煮もの		●ひじき豆	
	[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、でん粉をまぶし、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。		赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52		赤 大豆(乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 2.6 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78	
	エネルギー 748kcal たんぱく質 29.8g 脂質 18.5g 糖質 115.6g					
21 (水)	カレーうどん はくさいのおひたし りんご		●カレーうどん		赤 だしこんぶ	0.65
	[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煮上がれば、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。		赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 カレールウの素 9.1 こいくちしょうゆ 2.6		赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 ●りんご 緑 りんご 63.5	
	エネルギー 834kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.0g 糖質 113.7g					

22 (木)	きびなごてんぷら あつあげと野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ		●きびなごてんぷら		緑	しいたけ (乾)	1.3	
	[きびなごてんぷら]①きびなご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ぷらにかける。[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) のもとし汁も使用) 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煮上がれば、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。[きゅうりの甘酢づけ]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、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。		赤	きびなごてんぷら	45.5	黄	砂糖	1.3
			黄	なたね油	6.5		塩	0.26
ごはん				みりん	1.3		うすくちしょうゆ	2.6
				こいくちしょうゆ	1.56		こいくちしょうゆ	2.6
牛乳				水	1.3	赤	けずりぶし	1.17
			●あつあげと野菜の煮もの				水	52
			赤	鶏肉	26	●きゅうりの甘酢づけ		
				料理酒	0.78	緑	きゅうり	39
			赤	あつあげ (冷)	26	黄	砂糖	0.91
			緑	はくさい	45.5		塩	0.13
			緑	ごぼう	19.5		米酢	1.3
			緑	にんじん	19.5		うすくちしょうゆ	0.65
			緑	さんどまめ (冷)	13			
			エネルギー 771kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.3g 糖質 110.1g					

【パン】の種類

- パン（基本配合）…………… コッパン
- 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）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

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）

12月1日（木）

冬至の食事

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べる「運盛り」という風習があります。「ん」が2つ重なるとさらに運を呼びこむことができるといわれ、その一つがかぼちゃ（**なんきん**）です。これは、冬まで保存ができ、貴重なビタミン源であるかぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。




12月16日（金）

地産地消

地産地消は、地域生産・地域消費を略したもので、地域で生産された農林水産物をその地域で消費することです。産地からの距離が近く、新鮮な物が手に入ります。

また、地域経済を活発にしたり、輸送時の二酸化炭素の排出をおさえたりもします。

給食では、地産地消の一つとして、大阪で栽培、収穫されたきくなを使っています。



12月8日（木）

かぜを予防する栄養素

たんぱく質
を多く含む食品
魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品など

ビタミンA（カロテン）
を多く含む食品
レバー、卵黄、緑黄色野菜など

ビタミンC
を多く含む食品
野菜、果物など

体を温めて寒さに対する抵抗力を高めます。

のどや鼻などの粘膜を強くします。

体の抵抗力を高めてかぜを予防します。

12月20日（火）

ひじき豆

大豆

ひじき豆は、油であげた大豆にひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせたたれをからませて作ります。

大豆とひじきは、骨や歯を強くするカルシウムや便秘を予防する食物繊維が多く含まれています。また、大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質が豊富に含まれています。

