

11(水) ごはん 牛乳	筑前煮 じゃこ豆 焼きのり	赤 鶏肉 39 こんにゃく 19.5 緑 れんこん 32.5 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.78 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25	こいくちしょうゆ 2.6 赤 けすりぶし 0.91 水 39
	[筑前煮]①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ(乾)、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。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砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		●じゃこ豆 赤 大豆(乾) 15.6 黄 ジャガイモでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 黄 いりごま(白) 0.65
12(木) ごはん (減量) 牛乳	エネルギー 752kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.7g 糖質 112.3g	●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
	きんぴらちらし そう煮 ごまめ		●きんぴらちらし 赤 豚肉 19.5 緑 ごぼう 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 料理酒 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 赤 きざみのり(袋) 0.8 ※塩 0.1
正月の 行事献立	[きんぴらちらし]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にごぼう、かんぴょうを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピース、コーンを加えていためる。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。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①ごまめは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにからませる。	●そう煮 赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 26 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 39 緑 きんときにんじん 26 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169	
	エネルギー 728kcal たんぱく質 29.8g 脂質 13.6g 糖質 121.6g		●ごまめ 赤 ごまめ 4 黄 砂糖 0.8 赤 きざみのり(袋) 0.8 ※塩 0.1
13(金) パン (基本配合以外) 牛乳	ほたて貝のグラタン スープ 和なし(カット缶)	●ほたて貝のグラタン 赤 ほたて貝柱 26 ワイン(白) 0.78 黄 マカロニ(ツイスト) 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 26 緑 ほうれんそう(冷) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう(白) 0.039 黄 バター 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3	※塩 0.5 ●スープ 赤 豚肉 32.5 黄 ジャガイモ 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 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 1.95 水 169
	[ほたて貝のグラタン]①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとかす。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綿実油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほたて貝、ほうれんそう、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。[スープ]①湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。		●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58
16(月) ごはん 牛乳	エネルギー 798kcal たんぱく質 36.4g 脂質 22.4g 糖質 112.7g	●牛肉と金時豆のカレーライス 赤 牛肉 50 黄 ジャガイも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013 カレールウの素 15.6	水 130 ●ごぼうサラダ 緑 ごぼう 32.5 緑 コーン(冷) 13 塩 0.13 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.39 水 9.1 黄 ノンエッグドレッシング(袋) 8 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
	[牛肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくするために、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、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後に金時豆を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[ごぼうサラダ]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。④ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。[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 834kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.9g 糖質 128.9g			

17 (火) こはん 牛 乳	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなとはくさいのおひたし	●豚肉のごまだれ焼き	緑 にんじん 13 赤 豚肉 52 緑 えのきだけ 13 緑 たまねぎ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 緑 ピーマン 6.5 赤 赤みそ 13 黄 ねりごま 2.6 赤 白みそ 5.2 黄 砂糖 0.65 赤 にほし 2.6 みりん 1.04 水 169 こいくちしようゆ 3.51 ●きくなとはくさいのおひたし 黄 いりごま(白) 1.3 緑 はくさい 39 ●みそ汁
	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしようゆ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220℃、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。わかめ(乾)はもどす。②にほしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にほしは水につけて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、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。[きくなとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 豚肉 52 緑 えのきだけ 13 緑 たまねぎ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 緑 ピーマン 6.5 赤 赤みそ 13 黄 ねりごま 2.6 赤 白みそ 5.2 黄 砂糖 0.65 赤 にほし 2.6 みりん 1.04 水 169 こいくちしようゆ 3.51 ●きくなとはくさいのおひたし 黄 いりごま(白) 1.3 緑 はくさい 39 ●みそ汁	
18 (水) パン (基本配合以外) 牛 乳	エネルギー 716kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.6g 糖質 104.3g	赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 きくな 13 緑 だいこん 32.5 黄 砂糖 0.78 うすくちしようゆ 1.95	
	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 スライスチーズ	●あじのレモンマリネ	黄 じゃがいも 32.5 赤 あじ 25 赤 てぼ豆(乾) 6.5 塩 0.1 緑 キャベツ 45.5 こしょう(白) 0.01 緑 にんじん 26 黄 じゃがいもでん粉 5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 なたね油 4 緑 コーン(冷) 6.5 緑 たまねぎ 10 塩 0.39 黄 綿実油 0.2 こしょう 0.026 緑 レモン 1.2 ローレル 0.013 黄 砂糖 0.8 うすくちしようゆ 1.95 塩 0.1 チキンブイヨン 1.04 米酢 1.3 水 91 ワイン(白) 0.7 ●スライスチーズ 赤 豚肉 20 赤 スライスチーズ 20
19 (木) こはん 牛 乳	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、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綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、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湯をわかし、豚肉、にんじん、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、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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。[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。	●てぼ豆のスープ煮	●スライスチーズ
	エネルギー 802kcal たんぱく質 36.4g 脂質 27.7g 糖質 101.8g	赤 豚肉 20 赤 スライスチーズ 20	
20 (金) パン (基本配合) 牛 乳	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の甘辛焼き	うすくちしようゆ 1.3 赤 鶏肉 45.5 赤 白みそ 5.2 緑 たまねぎ 32.5 赤 赤みそ 3.9 料理酒 1.17 赤 だしこんぶ 0.65 黄 砂糖 1.95 赤 けずりぶし 2.34 みりん 1.95 水 156 こいくちしようゆ 5.2 ●くりきんとん ●かす汁
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしよ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。[かす汁]①つきこんにやくはゆでる。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、だいこん、つきこんにやく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしようゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 さけ(角) 32.5 黄 さつまいも 32.5 つきこんにやく 13 黄 くり(水煮缶) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 黄 砂糖 2.6 緑 だいこん 39 みりん 1.3 緑 にんじん 13 塩 0.13 緑 青ねぎ 6.5 水 19.5 酒かす 15.6 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
マーマ レード	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとキャベツのソテー りんご	●ミートボールと野菜のカレー煮	カレールウの素 10.4 水 91
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのソテー]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 肉だんご 58.5 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 しめじ 13 黄 綿実油 0.26 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013 チキンブイヨン 1.04 緑 りんご 63.5	
	エネルギー 785kcal たんぱく質 32.1g 脂質 24.7g 糖質 108.6g		

23(月)	鶏肉の土手焼き風 はりはり汁 れんこんのフライ大阪ソース味	●鶏肉の土手焼き風 赤 鶏肉 39 こんにゃく 13 緑 たいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 料理酒 1.04 赤 みそ 5.2 赤 みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.13 赤 けすりぶし 0.39 水 32.5 ●はりはり汁 赤 牛肉 19.5 緑 みずな 32.5 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 水 169 ●れんこんのフライ大阪ソース味 緑 れんこんフライ 40 黄 なたね油 5 ウスターソース 3 トンカツソース 0.8 ケチャップ 0.4 黄 砂糖 0.4 みりん 0.2 水 0.2	豚肉と野菜のケチャップ煮 カリフラワーのピクルス フルーツゼリー	●豚肉と野菜のケチャップ煮 赤 豚肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 ●カリフラワーのピクルス 黄 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 黄 純実油 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ●フルーツゼリー 黄 ゼリー(みかん) 30 緑 白桃(カット缶) 29
	ごはん 牛乳	[鶏肉の土手焼き風]①こんにゃくはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、しうが、こんにゃく、だいこん、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、料理酒、赤みそ、白みそで味つけし、十分に煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[はりはり汁]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、牛肉を加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみずなを加えて煮る。[れんこんのフライ大阪ソース味]①れんこん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℃)②ウスターソース、トンカツソース、ケチャップ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にれんこんフライにかける。	エネルギー 730kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.8g 糖質 111.1g	
24(火)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 黒豆の煮もの	●さごしのしょうゆだれかけ 赤 赤みそ 13 赤 さごし 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 2.4 ●みそ汁 赤 豚肉 19.5 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	鶏肉のゆず塩焼き あつあげと野菜の煮もの こまつなの煮びたし	●鶏肉のゆず塩焼き 赤 鶏肉 58.5 緑 たまねぎ 26 緑 ゆず(果汁) 0.78
	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、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料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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。[黒豆の煮もの]①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	エネルギー 739kcal たんぱく質 35.5g 脂質 19.1g 糖質 106.3g	[あつあげと野菜の煮もの]①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だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、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。	●あつあげと野菜の煮もの 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 はくさい 58.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 砂糖 1.56 塩 0.26
25(水)	はくさいのクリーム煮 あつあげのこまじょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 しいたけ(生) 6.5 黄 純実油 0.65 ●あつあげのこまじょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 黄 砂糖 1.3 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 赤 こしょう(白) 0.026 赤 うすくちしょうゆ 0.65 赤 中華スープの素 0.26 赤 牛乳 13 黄 クリーム 2.6	ピーフシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ ミニフィッシュ	●ピーフシチュー 赤 牛肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 ●プロッコリーとコーンのサラダ 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 黄 純実油 0.52 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チングンサイを加えて煮、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、最後に牛乳、クリームを加えて煮、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。[あつあげのこまじょうゆかけ]①いりごまはいる。②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。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]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、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	エネルギー 765kcal たんぱく質 37.6g 脂質 26.0g 糖質 95.2g	エネルギー 698kcal たんぱく質 33.9g 脂質 16.9g 糖質 102.6g	
26(木)	さばのカレーたつたあげ 五目汁 紅白なます	●さばのカレーたつたあげ 赤 さば 50 緑 ショウガ 1 料理酒 1.5 黄 ジャガイモでん粉 10 黄 なたね油 7.5 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5	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、パンブキンパン パン(1/2) 1/2黒糖パン ①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、海藻類) 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)
	[さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[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、けすりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、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。	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.3g 脂質 27.0g 糖質 106.0g	献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。	