

1 (水)		いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり		<p>●いわしのしょうがじょうゆかけ</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>いわし (開き)</td><td>40</td></tr> <tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>しょうが</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>赤</td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>みりん</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td colspan="3">●含め煮</td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25</td></tr> <tr><td>緑</td><td>料理酒</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>26</td></tr> </table> <p>●いり大豆</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>いり大豆 (袋)</td><td>10</td></tr> </table> <p>●焼きのり</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>焼きのり (袋)</td><td>1.25</td></tr> </table>		赤	いわし (開き)	40	緑	料理酒	1.2	黄	しょうが	0.8	赤	砂糖	0.5	緑	みりん	2.5	黄	こいくちしょうゆ	2.5	●含め煮			赤	豚肉	25	緑	料理酒	0.75	黄	じゃがいも	32.5	緑	だいこん	45.5	緑	にんじん	26	赤	いり大豆 (袋)	10	赤	焼きのり (袋)	1.25																																				
赤	いわし (開き)	40																																																																																	
緑	料理酒	1.2																																																																																	
黄	しょうが	0.8																																																																																	
赤	砂糖	0.5																																																																																	
緑	みりん	2.5																																																																																	
黄	こいくちしょうゆ	2.5																																																																																	
●含め煮																																																																																			
赤	豚肉	25																																																																																	
緑	料理酒	0.75																																																																																	
黄	じゃがいも	32.5																																																																																	
緑	だいこん	45.5																																																																																	
緑	にんじん	26																																																																																	
赤	いり大豆 (袋)	10																																																																																	
赤	焼きのり (袋)	1.25																																																																																	
ごはん牛乳		【いわしのしょうがじょうゆかけ】①いわしは料理酒で下味をつける。②いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。 【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。 【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。 【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。		エネルギー 714kcal たんぱく質 34.0g 脂質 15.7g 糖質 109.2g																																																																															
2 (木)		押麦のグラタン 豚肉と野菜のスープ いよかん		<p>●押麦のグラタン</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ワイン (白)</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑</td><td>押麦</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>マッシュルーム (水煮)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.039</td></tr> <tr><td>黄</td><td>バター</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉 (薄力粉)</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>1.69</td></tr> <tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>16.9</td></tr> </table> <p>●豚肉と野菜のスープ</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ワイン (白)</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>むきえだまめ (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>169</td></tr> </table> <p>●いよかん</p> <table border="0"> <tr><td>緑</td><td>いよかん</td><td>38</td></tr> </table>		赤	鶏肉	32.5	黄	ワイン (白)	1.04	緑	押麦	13	緑	たまねぎ	26	緑	マッシュルーム (水煮)	6.5	黄	綿実油	0.65	黄	塩	0.52	黄	こしょう	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	1.69	黄	パン粉	0.39	水		16.9	赤	豚肉	30	黄	ワイン (白)	0.9	緑	キャベツ	39	緑	だいこん	32.5	緑	にんじん	13	緑	むきえだまめ (冷)	6.5	黄	塩	0.39	黄	こしょう	0.026	黄	うすくちしょうゆ	1.3	黄	チキンブイヨン	1.95	水		169	緑	いよかん	38
赤	鶏肉	32.5																																																																																	
黄	ワイン (白)	1.04																																																																																	
緑	押麦	13																																																																																	
緑	たまねぎ	26																																																																																	
緑	マッシュルーム (水煮)	6.5																																																																																	
黄	綿実油	0.65																																																																																	
黄	塩	0.52																																																																																	
黄	こしょう	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	1.69																																																																																	
黄	パン粉	0.39																																																																																	
水		16.9																																																																																	
赤	豚肉	30																																																																																	
黄	ワイン (白)	0.9																																																																																	
緑	キャベツ	39																																																																																	
緑	だいこん	32.5																																																																																	
緑	にんじん	13																																																																																	
緑	むきえだまめ (冷)	6.5																																																																																	
黄	塩	0.39																																																																																	
黄	こしょう	0.026																																																																																	
黄	うすくちしょうゆ	1.3																																																																																	
黄	チキンブイヨン	1.95																																																																																	
水		169																																																																																	
緑	いよかん	38																																																																																	
パン(基本配合以外)牛乳		【押麦のグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。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、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、バター、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℃、15分間、焼き物機で焼く。 【豚肉と野菜のスープ】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。 【いよかん】①いよかんは1人1/4切ずつである。		エネルギー 795kcal たんぱく質 38.1g 脂質 22.9g 糖質 109.1g																																																																															
3 (金)		関東煮 きゅうりの梅風味 白花豆の煮もの		<p>●関東煮</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うずら卵 (水煮)</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ちくわ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こんにゃく</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>あつあげ (冷)</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>52</td></tr> <tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けすりぶし</td><td>1.56</td></tr> </table> <p>●きゅうりの梅風味</p> <table border="0"> <tr><td>水</td><td></td><td>65</td></tr> <tr><td>赤</td><td>きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>梅肉</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米酢</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> </table> <p>●白花豆の煮もの</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>白花豆 (乾)</td><td>78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>33</td></tr> <tr><td>水</td><td>(焼き物機)</td><td>20</td></tr> </table>		赤	鶏肉	26	赤	うずら卵 (水煮)	26	黄	ちくわ	19.5	黄	じゃがいも	32.5	黄	こんにゃく	19.5	赤	あつあげ (冷)	26	緑	だいこん	52	黄	にんじん	13	黄	砂糖	1.3	黄	みりん	1.3	黄	塩	0.39	黄	うすくちしょうゆ	3.9	黄	こいくちしょうゆ	2.6	赤	けすりぶし	1.56	水		65	赤	きゅうり	39	緑	梅肉	0.26	黄	砂糖	0.26	黄	米酢	0.13	黄	うすくちしょうゆ	1.3	赤	白花豆 (乾)	78	黄	砂糖	2.08	黄	みりん	0.13	黄	塩	0.78	黄	うすくちしょうゆ	33	水	(焼き物機)	20
赤	鶏肉	26																																																																																	
赤	うずら卵 (水煮)	26																																																																																	
黄	ちくわ	19.5																																																																																	
黄	じゃがいも	32.5																																																																																	
黄	こんにゃく	19.5																																																																																	
赤	あつあげ (冷)	26																																																																																	
緑	だいこん	52																																																																																	
黄	にんじん	13																																																																																	
黄	砂糖	1.3																																																																																	
黄	みりん	1.3																																																																																	
黄	塩	0.39																																																																																	
黄	うすくちしょうゆ	3.9																																																																																	
黄	こいくちしょうゆ	2.6																																																																																	
赤	けすりぶし	1.56																																																																																	
水		65																																																																																	
赤	きゅうり	39																																																																																	
緑	梅肉	0.26																																																																																	
黄	砂糖	0.26																																																																																	
黄	米酢	0.13																																																																																	
黄	うすくちしょうゆ	1.3																																																																																	
赤	白花豆 (乾)	78																																																																																	
黄	砂糖	2.08																																																																																	
黄	みりん	0.13																																																																																	
黄	塩	0.78																																																																																	
黄	うすくちしょうゆ	33																																																																																	
水	(焼き物機)	20																																																																																	
ごはん牛乳		【関東煮】①こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。 【きゅうりの梅風味】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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 【白花豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①白花豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B: 釜) ①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(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 31.3g 脂質 16.7g 糖質 110.4g																																																																															
6 (月)		わかさぎフライ コーンとはくさいのスープ カリフラワーのサラダ		<p>●わかさぎフライ</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>わかさぎフライ</td><td>46.8</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたね油</td><td>6.5</td></tr> </table> <p>●コーンとはくさいのスープ</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ワイン (白)</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>スイートコーン(クリーム缶)</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン (冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>パセリ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> </table>		赤	わかさぎフライ	46.8	黄	なたね油	6.5	赤	鶏肉	26	黄	ワイン (白)	0.78	緑	はくさい	45.5	緑	スイートコーン(クリーム缶)	32.5	緑	コーン (冷)	13	黄	にんじん	13	黄	パセリ	0.65	黄	塩	0.39																																																
赤	わかさぎフライ	46.8																																																																																	
黄	なたね油	6.5																																																																																	
赤	鶏肉	26																																																																																	
黄	ワイン (白)	0.78																																																																																	
緑	はくさい	45.5																																																																																	
緑	スイートコーン(クリーム缶)	32.5																																																																																	
緑	コーン (冷)	13																																																																																	
黄	にんじん	13																																																																																	
黄	パセリ	0.65																																																																																	
黄	塩	0.39																																																																																	
パン(基本配合以外)牛乳		【わかさぎフライ】①わかさぎ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℃) 【コーンとはくさいのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。【カリフラワーのサラダ】①カリフラワーはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。		エネルギー 786kcal たんぱく質 33.7g 脂質 24.3g 糖質 108.1g																																																																															
7 (火)		ハヤシライス キャベツのバジル風味サラダ みかん(缶)		<p>●ハヤシライス</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリンピース (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>トマトピューレ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>10.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.039</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ローレル</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>黄</td><td>デミグラスソース</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ウスターーソース</td><td>3.9</td></tr> </table> <p>●キャベツのバジル風味サラダ</p> <table border="0"> <tr><td>水</td><td></td><td>3.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉 (薄力粉)</td><td>9.1</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>7.28</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>117</td></tr> </table> <p>●みかん(缶)</p> <table border="0"> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ウスターーソース</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>トマトピューレ</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>バジル</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.39</td></tr> </table>		赤	牛肉	52	黄	じゃがいも	32.5	緑	たまねぎ	52	緑	にんじん	19.5	緑	グリンピース (冷)	6.5	緑	セロリ	3.9	黄	綿実油	0.65	黄	トマトピューレ	5.2	黄	ケチャップ	10.4	黄	塩	0.65	黄	こしょう	0.039	黄	ローレル	0.026	黄	デミグラスソース	5.2	黄	ウスターーソース	3.9	水		3.9	黄	小麦粉 (薄力粉)	9.1	黄	綿実油	7.28	水		117	緑	キャベツ	39	黄	砂糖	0.91	黄	塩	0.26	黄	ウスターーソース	0.13	黄	トマトピューレ	0.78	黄	ケチャップ	0.39	黄	バジル	0.013	黄	綿実油	0.39
赤	牛肉	52																																																																																	
黄	じゃがいも	32.5																																																																																	
緑	たまねぎ	52																																																																																	
緑	にんじん	19.5																																																																																	
緑	グリンピース (冷)	6.5																																																																																	
緑	セロリ	3.9																																																																																	
黄	綿実油	0.65																																																																																	
黄	トマトピューレ	5.2																																																																																	
黄	ケチャップ	10.4																																																																																	
黄	塩	0.65																																																																																	
黄	こしょう	0.039																																																																																	
黄	ローレル	0.026																																																																																	
黄	デミグラスソース	5.2																																																																																	
黄	ウスターーソース	3.9																																																																																	
水		3.9																																																																																	
黄	小麦粉 (薄力粉)	9.1																																																																																	
黄	綿実油	7.28																																																																																	
水		117																																																																																	
緑	キャベツ	39																																																																																	
黄	砂糖	0.91																																																																																	
黄	塩	0.26																																																																																	
黄	ウスターーソース	0.13																																																																																	
黄	トマトピューレ	0.78																																																																																	
黄	ケチャップ	0.39																																																																																	
黄	バジル	0.013																																																																																	
黄	綿実油	0.39																																																																																	
ごはん牛乳		【ハヤシライス】①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れたルウに②の汁を少しずつ加えてのはず。(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、ウスターーソース、トンカツソースで味つけして煮込み、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。【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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【みかん(缶)】①みかんは1人1/30缶である。		エネルギー 832kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.0g 糖質 124.7g																																																																															
8 (水)		くじらのオーロラ煮 まる天と野菜のうま煮 もやしのピリ辛あえ		<p>●くじらのオーロラ煮</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>くじら</td><td>40</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>1.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>8</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたね油</td><td>6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ケチャップ</td><td>4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.4</td></tr> </table> <p>●まる天と野菜のうま煮</p> <table border="0"> <tr><td>赤</td><td>まる天</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> </table>		赤	くじら	40	緑	しょうが	1.3	料理酒		1.6	黄	じゃがいもでん粉	8	黄	なたね油	6	緑	ケチャップ	4	黄	砂糖	1.7	赤	赤みそ	1.4	赤	まる天	32.5	緑	はくさい	52	緑	たまねぎ	32.5	緑	にんじん	13																																										
赤	くじら	40																																																																																	
緑	しょうが	1.3																																																																																	
料理酒		1.6																																																																																	
黄	じゃがいもでん粉	8																																																																																	
黄	なたね油	6																																																																																	
緑	ケチャップ	4																																																																																	
黄	砂糖	1.7																																																																																	
赤	赤みそ	1.4																																																																																	
赤	まる天	32.5																																																																																	
緑	はくさい	52																																																																																	
緑	たまねぎ	32.5																																																																																	
緑	にんじん	13																																																																																	
ごはん牛乳		【くじらのオーロラ煮】①くじらはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②くじらのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにからませる。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、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、まる天を加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、最後に水ざでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【もやしのピリ辛あえ】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。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。		エネルギー 729kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.4g 糖質 114.1g																																																																															

9(木)	ポトフ カレーソテー 焼きプリン		●ポトフ	
パン 基本配合)	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ワインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[焼きプリン]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1.5mlの湯、砂糖を合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、残りの湯を少しづつ加えてのぼし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度180℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)	エネルギー 801kcal たんぱく質 34.9g 脂質 28.8g 糖質 100.6g	赤 牛肉 28 ワイン(白) 0.84 赤 ウィンナー 21 黄 ジャガイモ 42 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 21 緑 パセリ 0.7 塩 0.42 こしょう 0.03 うすくちしうゆ 2.1 チキンブイヨン 1.1 水 98	赤 鶏肉 13 緑 ブラックマッシュモヤシ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.35 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13
牛 乳	エネルギー 801kcal たんぱく質 34.9g 脂質 28.8g 糖質 100.6g	●カレーソテー		
りんご ジャム	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き		
10(金)	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしうゆで味つけし、十分煮つめる。	赤 まぐろ 45.5 緑 白ねぎ 13 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしうゆ 3.9 黄 綿実油 1.3	緑 みつば 3.9 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 16.9	
牛 乳	エネルギー 710kcal たんぱく質 34.1g 脂質 14.3g 糖質 111.2g	●くきわかめのつくだ煮		
11(土)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん 固形チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの		
牛 乳	[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしうゆで味つけして煮含める。[なにわうどん]①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。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 ごぼう 26 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 1.69 塩 0.13 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5	黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 緑 はくさい 32.9 黄 青ねぎ 6.5 塩 0.35 うすくちしうゆ 4.54 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 16.9 赤 とろろこんぶ(袋) 1	
12(日)	エネルギー 822kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.9g 糖質 115.7g	●固形チーズ		
牛 乳	すき焼き煮 もやしとささみのいためもの きゅうりのゆず風味	●すき焼き煮		
13(月)	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいだけを加えて煮る。[もやしとささみのいためもの]①ささみは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。更ににんじん、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[きゅうりのゆず風味]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、うすくちしうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 58.5 緑 白ねぎ 13 緑 まいだけ 13 黄 細実油 0.65 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 こいくちしうゆ 6.5	●もやしとささみのいためもの	
牛 乳	エネルギー 728kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.9g 糖質 102.2g	●ちゅうりのゆず風味		
14(火)	エネルギー 822kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.9g 糖質 115.7g	●きゅうりのゆず風味		
牛 乳	カツ丼 はくさいの甘酢あえ まっ茶大豆	●カツ丼		
15(水)	[カツ丼]①トンカツは冷凍のまま熱したたな油で十分にあげる。(油の温度は170℃)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、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしうゆ、こいくちしうゆで味つけし、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、トンカツをのせる。[はくさいの甘酢あえ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 一口トンカツ 40 黄 なたね油 6 赤 鶏卵(液卵) 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.39 こいくちしうゆ 3.9	●はくさいの甘酢あえ	
牛 乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.3g 糖質 111.9g	●まっ茶大豆		
16(木)	豚肉のオイスターソース焼き あつあげと野菜の中華煮 デコポン	●豚肉のオイスターソース焼き		
牛 乳	[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしうゆ、綿実油で下味をつける。②豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[あつあげと野菜の中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしうゆ、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。[デコポン]	赤 牛肉 67.5 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.3 オイスターソース 1.8 こいくちしうゆ 1.5 黄 細実油 0.3	●デコポン	
牛 乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 39.6g 脂質 26.7g 糖質 94.8g	赤 あつあげ(冷) 45 緑 はくさい 45 緑 だいこん 37.5	●デコポン	
牛 乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 39.6g 脂質 26.7g 糖質 94.8g	●デコポン		

17(金) こはん 牛乳	たらフライ すまし汁 こまつなごまあえ	<p>たらフライ 赤たらフライ 50 黄 なたね油 8</p> <p>●すまし汁 赤 鶏肉 20 緑 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52</p> <p>うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169</p> <p>●こまつなごまあえ 緑 こまつな 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 黄 いりごま(白) 0.39</p>	<p>中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため</p> <p>[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけて60分間以上おき、湯をかける。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、2.5分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。 【卵スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水で溶かして粉(でん粉)重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、チキンブイヨンを加えて煮、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。 【キャベツのオイスターソースいため】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、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。</p>	<p>●中華おこわ 赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 13 塩 0.39 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●卵スープ 赤 鶏肉 26 黄 綿実油 0.52 料理酒 0.78 赤 鶏卵(液卵) 26</p> <p>じゃがいもでん粉 0.26 たまねぎ 19.5 チングンサイ 19.5 にんじん 13 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 緑 キャベツ 45.5 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 オイスターソース 0.91</p>			
	[たらフライ]①たら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℃) [すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりは、しいたけ(生)を加えて煮、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。[こまつなごまあえ]①こまつなはゆでる。いりごまはい。②すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.8g 糖質 101.6g					
20(月) パン(基本配合以外) 牛乳	鶏肉のバジル焼き ウィンナーと野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ	<p>●鶏肉のバジル焼き 赤 鶏肉 65 ワイン(白) 1.95 塩 0.43 こしょう(粗挽) 0.03 バジル 0.06 黄 オリーブ油 0.72</p> <p>●ウィンナーと野菜のケチャップ煮 赤 ウィンナー 26 黄 ジャガイモ 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65</p> <p>黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65</p> <p>●プロッコリーのサラダ 赤 プロッコリー 26 黄 ジャガイモ 32.5 緑 塩 0.13 緑 ワインビネガー 0.39 緑 うすくちしょうゆ 0.39 黄 オリーブ油 0.26</p>	<p>黄: 主にエネルギーになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類) 赤: 主に体の組織をつくる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)</p>	<p>【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)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。</p>			
	[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつけ。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。[ウィンナーと野菜のケチャップ煮]①純実油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、ウィンナーを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。[プロッコリーのサラダ]①プロッコリーはゆでる。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、配缶時にプロッコリーにかけ、あえる。	エネルギー 757kcal たんぱく質 38.8g 脂質 22.6g 糖質 99.6g		<p>献立の内容は、予定のため変更されることあります。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。</p>			
21(火) こはん 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	<p>●あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 あかうお 60 緑 レモン 1.08 料理酒 1.8 みりん 0.24 うすくちしょうゆ 0.72</p> <p>●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 39 緑 青ねぎ 6.5 赤 あみそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65</p> <p>赤 けずりぶし 2.6 水 169</p>	<p>●あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 あかうお 60 緑 レモン 1.08 料理酒 1.8 みりん 0.24 うすくちしょうゆ 0.72</p> <p>●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 39 緑 青ねぎ 6.5 赤 あみそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65</p> <p>赤 けずりぶし 2.6 水 169</p>	<p>黄: 主にエネルギーになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類) 赤: 主に体の組織をつくる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)</p>	<p>【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)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。</p>		
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは塩で下味をつける。②あかうお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℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②純実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	エネルギー 709kcal たんぱく質 36.6g 脂質 16.4g 糖質 103.8g					
22(水) こはん 牛乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご	<p>●チキンレバーカレーライス 赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 セロリ 2.6 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013</p> <p>カレールウの素 15.6 水 130 赤 豚ひき肉 13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.86 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39</p>	<p>●きゅうりとコーンのサラダ 赤 キュウリ 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 純実油 0.65 緑 いちご 25.5</p>	<p>●鬼が苦手な焼いたい わしの頭をヒイラギの枝 にさして、家の入口に立てる風習もあります。 ●いちご ●とうふのみぞ ●キャベツのサラダ ●洋なし(カット缶)</p>	<p>●鬼が苦手な焼いたい わしの頭をヒイラギの枝 にさして、家の入口に立てる風習もあります。 ●とうふのみぞ ●キャベツのサラダ ●洋なし(カット缶)</p>	<p>節分の日には、病気や災いを追いはらい1年を元気に過ごすために、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。</p>	<p>2月1日 (水)</p>
	[チキンレバーカレーライス]①純実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、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、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	エネルギー 722kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.8g 糖質 116.9g					
24(金) パン(基本配合以外) 牛乳	ほうれんそうのクリームシチュー キャベツのサラダ 洋なし(カット缶)	<p>●ほうれんそうのクリームシチュー 赤 鶏肉 45.5 黄 クリーム 3.9 ワイン(白) 1.43 黄 ジャガイモ 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 エリンギ 13 塩 0.91 こしょう(白) 0.039 黄 純実油 0.65 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9 黄 純実油 3.12</p> <p>牛乳 27.3 水 104 赤 豚肉 45.5 黄 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 1.04 黄 純実油 0.39 緑 洋なし(カット缶) 58</p>	<p>●キャベツのサラダ 赤 とうふのみぞ ●洋なし(カット缶)</p>	<p>●鬼が苦手な焼いたい わしの頭をヒイラギの枝 にさして、家の入口に立てる風習もあります。 ●とうふのみぞ ●キャベツのサラダ ●洋なし(カット缶)</p>	<p>節分の日には、病気や災いを追いはらい1年を元気に過ごすために、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。</p>	<p>2月7日 (火)</p>	
	[ほうれんそうのクリームシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②純実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③別の煮汁を少しづつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少しだまます)④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[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 799kcal たんぱく質 33.2g 脂質 23.8g 糖質 113.0g					
27(月) こはん(減量) 牛乳	鶏ごぼうご飯 とうふのみぞ汁 焼きれんこん	<p>●鶏ごぼうご飯 赤 鶏ひき肉 32.5 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 赤 きざみのり(袋) 0.8</p> <p>●とうふのみぞ 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 赤 とうふのみぞ 5.2 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 赤 だしこんぶ 32.5 赤 けずりぶし 0.26 赤 きざみのり(袋) 0.8</p>	<p>●とうふのみぞ ●洋なし(カット缶)</p>	<p>なにわうどんはきつねうどんをイメージしています。三角形に切って、甘辛く煮たうすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったうどんにとろろこんぶを入れて食べます。</p>	<p>2月13日(月)</p>		
	[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②純実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、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。[とうふのみぞ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりは、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、純実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 674kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.0g 糖質 103.1g					