

1 (金)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり ミニフィッシュ		●酢豚	50	●中華みそスープ	13
	[酢豚]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。だけのこはゆでる。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綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。[中華みそスープ]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、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。		赤 豚肉	1.14	赤 鶏肉	0.39
ごはん			緑 しょうが	1.5	緑 ブラックマッペもやし	19.5
			黄 料理酒	1.56	緑 コーン(冷)	6.5
牛乳			緑 こいくちしょうゆ	7.5	緑 にら	6.5
			黄 なたね油	7.5	緑 しいたけ(乾)	0.65
			緑 たまねぎ	32.5	塩	0.13
			緑 たけのこ(水煮)	13	こしょう	0.026
			緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	1.3
			緑 ピーマン	6.5	赤 赤みそ	6.5
			黄 綿実油	0.65	黄 中華スープの素	0.65
			黄 砂糖	0.91	水	169
			塩	0.26	●焼きのり	
			米酢	0.52	赤 焼きのり(袋)	1.25
			こいくちしょうゆ	1.3	●ミニフィッシュ	
			ケチャップ	2.6	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
			水	6.5		
	エネルギー 754kcal たんぱく質 33.3g 脂質 20.1g 糖質 106.3g					
4 (月)	肉じゃが あつあげのみそだれかけ キャベツの赤じそあえ		●肉じゃが		赤 けずりぶし	0.91
	[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綿実油を熱し、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。[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、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆでる。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。		赤 牛肉	52	水	39
ごはん			黄 料理酒	1.56	●あつあげのみそだれかけ	
			黄 じゃがいも	58.5	赤 あつあげ(冷)	45.5
牛乳			緑 糸こんにゃく	26	赤 赤みそ	2.6
			緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	2.34
			緑 にんじん	19.5	こいくちしょうゆ	0.39
			緑 さんどまめ(冷)	13	水	2.6
			黄 綿実油	0.65	●キャベツの赤じそあえ	
			黄 砂糖	1.3	緑 キャベツ	39
			黄 みりん	0.65	赤 赤じそ(塩漬乾)	0.26
			塩	0.13	黄 砂糖	0.39
			うすくちしょうゆ	3.9	米酢	0.91
			こいくちしょうゆ	3.25	うすくちしょうゆ	0.91
	エネルギー 774kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.2g 糖質 102.8g					
5 (火)	牛肉のデミグラスソース煮 スープ きゅうりのピクルス		●牛肉のデミグラスソース煮		黄 じゃがいも	26
	[牛肉のデミグラスソース煮]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごビューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[スープ]①湯をわかし、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、ウインナーを加えて煮、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。[きゅうりのピクルス]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、ワインビネガー、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 牛肉	40	緑 キャベツ	39
パン(基本配合)			緑 ワイン(白)	1.2	緑 にんじん	13
			緑 たまねぎ	27	緑 パセリ	0.65
牛乳			緑 グリンピース(冷)	4	塩	0.39
			緑 にんにく	0.67	こしょう	0.026
			黄 綿実油	0.67	うすくちしょうゆ	1.3
			塩	0.13	チキンブイヨン	1.95
			こしょう(粗挽)	0.03	水	169
			緑 りんごビューレ	6.7	●きゅうりのピクルス	
いちごジャム			デミグラスソース	5.4	緑 きゅうり	39
			ウスターソース	2	黄 砂糖	1.04
			ケチャップ	1.3	塩	0.26
			水	4	ワインビネガー	1.04
			●スープ		うすくちしょうゆ	0.26
			赤 ウインナー	26		
	エネルギー 734kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.5g 糖質 90.3g					
6 (水)	豚肉の甘辛焼き とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの		●豚肉の甘辛焼き		緑 えのきたけ	13
	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょ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。[とうがんのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、とうがん、うすあげを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。[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、こいくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)		赤 豚肉	52	赤 赤みそ	13
ごはん			緑 たまねぎ	26	赤 白みそ	5.2
			緑 ピーマン	6.5	赤 だしこんぶ	0.65
牛乳			黄 砂糖	1.3	赤 けずりぶし	2.6
			塩	0.13	水	169
			こいくちしょうゆ	3.64	●金時豆の煮もの	
			●とうがんのみそ汁		赤 金時豆(乾)	7.8
			赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	3.25
			緑 とうがん	39	塩	0.13
			緑 オクラ	13	こいくちしょうゆ	0.39
			緑 にんじん	13	水	20
	エネルギー 722kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.5g 糖質 104.3g					
7 (木)	豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ みかん(缶)		●豆乳マカロニグラタン[米粉]		緑 ワイン(白)	1.04
	[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、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、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、グリーンピース、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、セロリを香りよくいため、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煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。[みかん(缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。		赤 ベーコン	10.4	緑 キャベツ	39
パン(基本配合以外)			黄 マカロニ(米粉)	6.5	緑 トマト(缶)	19.5
			緑 たまねぎ	26	緑 にんじん	13
牛乳			緑 グリンピース(冷)	3.9	緑 セロリ	2.6
			緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	緑 にんにく	0.39
			黄 綿実油	0.65	黄 オリーブ油	0.65
			塩	0.26	塩	0.39
			こしょう	0.026	こしょう	0.039
			カレー粉	0.26	ローレル	0.013
			チキンブイヨン	0.91	ウスターソース	2.6
			黄 上新粉	3.9	チキンブイヨン	1.95
			黄 豆乳	42.9	水	169
			黄 パン粉(米粉)	1.3	●みかん(缶)	
			●トマトスープ		緑 みかん(缶)	57
			赤 鶏肉	32.5		
	エネルギー 777kcal たんぱく質 32.0g 脂質 22.5g 糖質 105.6g					
8 (金)	マーボーなす ツナと野菜のいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ		●マーボーなす		●ツナと野菜のいためもの	
	[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、こいくちしょうゆ、赤みそを混ぜる。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煮上がれば、①の調味液で味つけし、なすを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。[焼きさつまいもの甘みつけかけ]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいも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℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。		赤 牛ひき肉	32.5	赤 ツナ缶	6.5
ごはん			赤 豚ひき肉	32.5	緑 ブラックマッペもやし	26
			緑 たまねぎ	39	緑 コーン(冷)	13
牛乳			緑 なす	39	黄 綿実油	0.26
			緑 にんじん	13	塩	0.13
			緑 ピーマン	13	こしょう	0.013
			緑 しょうが	0.65	こいくちしょうゆ	0.39
			黄 綿実油	0.65	●焼きさつまいもの甘みつけかけ	
			黄 トウバンジャン	0.17	黄 さつまいも	50
			塩	0.13	黄 砂糖	4.3
			こいくちしょうゆ	3.9	塩	0.14
			赤 赤みそ	3.9	こいくちしょうゆ	0.14
			黄 じゃがいもでん粉	1.3	水	2.9
			水	23.4		
	エネルギー 804kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 115.7g					

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

11 (月)	大豆入りキーマカレーライス[米粉] きゅうりのサラダ 洋なし (カット缶)			●大豆入りキーマカレーライス[米粉]		ケチャップ	2.8
	[大豆入りキーマカレーライス[米粉]]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素 (カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりのサラダ]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、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、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、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。			赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 豚レバー (チップ) 7 赤 大豆 (ひきわり) 21 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 カレー粉 0.28 塩 0.84		カレールウの素(米粉) 8.4 こいくちしょうゆ 0.84	
	エネルギー 774kcal たんぱく質 28.4g 脂質 20.5g 糖質 113.0g						
12 (火)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ			●ウインナーのケチャップソース		緑 たまねぎ	26
	[ウインナーのケチャップソース]①ウイン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、配缶時にウイン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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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。			赤 ウインナーソーセージ 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 じゃがいもでん粉 0.1 水 3.5		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	
	エネルギー 775kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.1g 糖質 93.8g			●スープ		●焼きかぼちゃ	
13 (水)	あかうおのおろししょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮			●あかうおのおろししょうゆかけ		水	169
	[あかうおのおろししょうゆかけ]①あかうおは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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綿実油を熱し、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煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。			赤 あかうお 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		●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ (粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース (冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 緑 とうもろこし 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	
	エネルギー 702kcal たんぱく質 34.5g 脂質 16.0g 糖質 100.3g			赤 鶏肉 30 ワイン (白) 0.9 緑 キャベツ 32.5			
14 (木)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ			●チキンレバーカツ		こしょう	0.013
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま熟した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、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。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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。			赤 チキンレバーカツ 60 黄 なだね油 10		ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65	
	エネルギー 872kcal たんぱく質 33.2g 脂質 30.6g 糖質 105.0g			●ケチャップ煮 赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 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 0.52 塩 0.65		●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 グリーンアスパラガス (冷) 26 緑 キャベツ 19.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39	
15 (金)	他人丼 ささみと野菜のいためもの もやしの甘酢あえ			●他人丼		●ささみと野菜のいためもの	
	[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、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。[ささみと野菜のいためもの]①綿実油を熱し、ささみ、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[もやしの甘酢あえ]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、塩、米酢、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 牛肉 32.5 料理酒 1.04 赤 鶏卵 (液卵) 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.156 塩 けずりぶし 0.585 水 39		赤 ささみ (油漬け) 7.5 緑 キャベツ 26 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 緑 とうもろこし 0.26 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.65 ●もやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッハもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 1.56 こいくちしょうゆ 0.65	
	エネルギー 710kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.5g 糖質 100.3g						
19 (火)	チキンカレーライス[米粉] キャベツとコーンのサラダ 白桃 (カット缶)			●チキンカレーライス[米粉]		緑 りんごピューレ	39
	[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、最後にグリー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。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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、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①の材料にかけ、あえる。[白桃 (カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。			赤 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 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 0.39 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		水 130 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●白桃 (カット缶) 緑 白桃 (カット缶) 58	
	エネルギー 767kcal たんぱく質 27.1g 脂質 14.8g 糖質 122.2g						

20 (水)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ いもけんぴフィッシュ 発酵乳		●焼きそば		こしょう	0.039
	[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。[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。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは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。		赤 豚肉	45.5	トンカツソース	9.1
	赤 いか	1.43	ウスターソース	5.2		
パン (１／２)	牛 乳	赤 料理酒	19.5	●きゅうりのしょうがづけ		
		赤 料理酒	0.65	緑 きゅうり	3.9	
		黄 中華めん	3.9	緑 しょうが	0.26	
		黄 綿実油	1.17	黄 砂糖	1.04	
		緑 キャベツ	45.5	うすくちしょうゆ	1.82	
		緑 たまねぎ	45.5	●いもけんぴフィッシュ		
		緑 ピーマン	19.5	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5	
		緑 にんじん	13	●発酵乳		
		黄 綿実油	1.04	赤 発酵乳	7.0	
		黄 塩	0.26			
		エネルギー 693kcal たんぱく質 35.7g 脂質 19.8g 糖質 86.1g				
21 (木)	鶏肉のてり焼き かぼちゃのみそ汁 なすのそぼろいため		●鶏肉のてり焼き		赤 白みそ	2.6
	[鶏肉のてり焼き]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。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。[かぼちゃのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[なすのそぼろいため]①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。		赤 鶏肉	6.5	赤 だしこんぶ	0.65
	赤 料理酒	1.95	赤 けずりぶし	2.6		
ごはん	牛 乳	黄 砂糖	1.58	水	16.9	
		黄 みりん	2.44	●なすのそぼろいため		
		緑 こいくちしょうゆ	4.89	赤 豚ひき肉	1.3	
		●かぼちゃのみそ汁	緑 なす	2.6		
		赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 ピーマン	6.5	
		緑 かぼちゃ	32.5	緑 しょうが	0.26	
		緑 たまねぎ	2.6	黄 綿実油	0.65	
		緑 こまつな(冷)	19.5	黄 砂糖	1.04	
		赤 赤みそ	14.3	こいくちしょうゆ	2.6	
22 (金)	あげぎょうざ 鶏肉ととうがんの中華煮 和なし(カット缶)		●あげぎょうざ		黄 綿実油	0.7
	[あげぎょうざ]①肉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。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、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、とうがん、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、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。[和なし(カット缶)]①和なしは１人１／３０缶ずつである。		赤 肉ぎょうざ	6.0	黄 砂糖	0.28
	黄 なたね油	6	塩	0.7		
パン (基本配合)	牛 乳	●鶏肉ととうがんの中華煮	こしょう	0.028		
		赤 鶏肉	4.2	こいくちしょうゆ	3.08	
		赤 料理酒	1.26	中華スープの素	0.28	
マーマレード		緑 とうがん	4.9	黄 じゃがいもでん粉	1.4	
		緑 たまねぎ	4.2	水	46.2	
		緑 にんじん	2.1	●和なし(カット缶)		
		緑 むきえだまめ(冷)	1.4	緑 和なし(カット缶)	5.8	
		緑 しいたけ(乾)	0.7			
		エネルギー 859kcal たんぱく質 35.2g 脂質 29.6g 糖質 106.1g				
25 (月)	ブルコギ トック えだまめ		●ブルコギ		黄 トック	2.6
	[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、こいくちしょうゆ、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)のもとし汁も使用)をわかし、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[えだまめ]①えだまめはゆで(沸とう後１０分間)、配缶時に塩をふり、あえる。		赤 牛肉	5.2	黄 砂糖	2.6
	緑 たまねぎ	2.6	緑 チンゲンサイ	2.6		
ごはん	牛 乳	緑 ピーマン	1.3	緑 にんじん	1.3	
		緑 しょうが	1.04	緑 しいたけ(乾)	1.3	
		緑 にんにく	0.26	塩	0.39	
		黄 砂糖	1.69	こしょう	0.026	
		こいくちしょうゆ	4.94	うすくちしょうゆ	2.34	
		コチジャン	0.65	中華スープの素	1.04	
		黄 ごま油	0.65	水	16.9	
		黄 いりごま(白)	0.65	●えだまめ		
		黄 すりごま(白)	0.65	緑 えだまめ(冷)	1.5	
			塩	0.1		
		エネルギー 740kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.8g 糖質 111.0g				
26 (火)	さごしの塩焼き 含め煮 オクラのいためもの		●さごしの塩焼き		黄 砂糖	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。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。つな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、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綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。		赤 さごし	6.0	塩	0.26
	赤 料理酒	1.8	うすくちしょうゆ	3.25		
菜 飯	牛 乳	塩	0.6	こいくちしょうゆ	3.25	
		●含め煮	赤 けずりぶし	1.17		
		赤 豚肉	2.0	水	5.2	
		赤 料理酒	0.6	●オクラのいためもの		
		黄 じゃがいも	3.9	緑 オクラ	2.6	
		つなこんにゃく	19.5	黄 綿実油	0.39	
		赤 あつあげ(冷)	32.5	みりん	1.95	
		緑 たまねぎ	3.9	うすくちしょうゆ	0.91	
		緑 にんじん	19.5	水	1.3	
		緑 さんどまめ(冷)	1.3			
		エネルギー 758kcal たんぱく質 35.9g 脂質 20.8g 糖質 99.9g				
27 (水)	イタリアンスパゲッティ キャベツのバジル風味サラダ ぶどう(巨峰)		●イタリアンスパゲッティ		トマトピューレ	10.4
	[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、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウィンナーをいためる。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ため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[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、ワインピネガー、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。[ぶどう(巨峰)]①ぶどうは１人３粒ずつである。		赤 豚肉	2.6	ウスターソース	2.6
	赤 ウィンナー	19.5	※塩	1		
パン (１／２)	牛 乳	黄 スパゲッティ	3.9	●キャベツのバジル風味サラダ		
		黄 綿実油	1.17	緑 キャベツ	3.9	
		緑 たまねぎ	58.5	黄 砂糖	0.91	
		緑 にんじん	2.6	塩	0.26	
		緑 ピーマン	19.5	ワインピネガー	0.78	
		緑 マッシュルーム(水煮)	1.3	うすくちしょうゆ	0.39	
		黄 綿実油	1.04	バジル	0.013	
		塩	0.39	黄 綿実油	0.39	
		こしょう	0.039	●ぶどう(巨峰)		
		ケチャップ	1.3	緑 ぶどう(巨峰)	42.5	
		エネルギー 652kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.4g 糖質 84.0g				

28 (木)	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	緑 しょうが	0.65	
	[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煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、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綿実油を熱し、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、こいくちしょうゆで味つけする。[みたらしだんご]①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。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の中へ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。	赤 鶏肉	13	緑 キャベツ	19.5
		黄 さといも	26	緑 ピーマン	6.5
こ は ん	牛 乳	赤 一口がんも	26	黄 綿実油	0.65
		緑 たまねぎ	45.5	塩	0.26
		緑 にんじん	26	こいくちしょうゆ	0.78
月 見 の 行 事 献 立		緑 さんどまめ(冷)	13	●みたらしだんご	
		黄 砂糖	0.65	黄 白玉だんご	3.9
		こいくちしょうゆ	0.65	黄 砂糖	3.64
		赤 赤みそ	9.1	こいくちしょうゆ	1.04
		赤 けずりぶし	1.17	黄 じゃがいもでん粉	0.39
		水	52	水	10.4
		●牛肉と野菜のいためもの	●焼きのり		
		赤 牛肉	26	赤 焼きのり(袋)	1.25
		エネルギー 790kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.0g 糖質 120.0g			
29 (金)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル	●ヤンニョムチキン	緑 たまねぎ	3.9	
	[ヤンニョムチキン]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、こいくちしょうゆ、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。[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煮上がれば、とうふ、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、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。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて②の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉	60	緑 チンゲンサイ	19.5
		緑 しょうが	0.7	緑 にんじん	13
パ ン (基本配合以外)	牛 乳	緑 にんにく	0.7	緑 ブラックマッペもやし	13
		料理酒	1.8	塩	0.39
		黄 じゃがいもでん粉	1.2	こしょう	0.026
		黄 なたね油	9	うすくちしょうゆ	2.34
		料理酒	1.9	中華スープの素	1.04
		みりん	1.9	水	16.9
		こいくちしょうゆ	1.33	●切干しだいこんのナムル	
		ケチャップ	5.3	緑 きゅうり	10
		コチジャン	0.87	緑 切干しだいこん	4
		水	3.3	黄 砂糖	0.4
		●とうふのスープ		塩	0.1
		赤 豚肉	13	こいくちしょうゆ	2
		料理酒	0.39	黄 ごま油	0.3
		赤 とうふ(冷)	26	黄 いりごま(白)	0.3
		エネルギー 880kcal たんぱく質 35.8g 脂質 35.0g 糖質 99.7g			

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、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

【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

◎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。

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けるようにしましょう。

早寝早起きをしましょう。

早起きをすることで、時間にゆとりを持つことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。

夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



大阪市食育推進キャラクター たべやん