

1 (木)	牛肉と大豆のカレーライス レtasとコーンのサラダ 棒チーズ			●牛肉と大豆のカレーライス		水	110
	[牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、大豆を加え、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。[レtasとコーンのサラダ]①レtasはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。			赤 牛肉 39 黄 ジャがいも 39 赤 大豆(ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6		●レtasとコーンのサラダ 緑 レtas 39 緑 コーン(冷) 13 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.52 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10	
エネルギー 774kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.3g 糖質 108.0g							
2 (金)	トンカツ ミネストローネ 和なし(カット缶)			●トンカツ		黄 オリーブ油	0.65
	[トンカツ]①トンカツ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℃) [ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。			赤 ートンカツ 60 黄 なたね油 9 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65		トマトピューレ 11.5 黄 砂糖 0.1 塩 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.012 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58	
エネルギー 842kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.2g 糖質 100.6g							
7 (水)	肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかいため ソフト黒豆			●肉じゃが		●きゅうりの酢のもの	
	[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。[きゅうりの酢のもの]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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ごまかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91 水 39		緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 米酢 0.91 ●ごまかいため 緑 たけのこ(水煮) 28 黄 綿実油 0.42 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 1.12 赤 かつおぶし(砕片) 0.98 黄 いりごま(白) 0.7 水 1.4 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8	
エネルギー 739kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.4g 糖質 104.4g							
8 (木)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 ひじきのいため煮			●あかうおのしょうゆだれかけ		赤 白みそ	4.6
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかけ。[みそ汁]①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、豚肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[ひじきのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。			赤 あかうお 60 料理酒 1.8 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 水 1.5 ●みそ汁 赤 豚肉 13 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 11.5		赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ(冷) 3.9 緑 にんじん 6.5 赤 ひじき 2.6 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
エネルギー 688kcal たんぱく質 31.6g 脂質 14.9g 糖質 99.6g							
9 (金)	ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ 発酵乳			●ミートソーススパゲッティ		ケチャップ	16.2
	[ミートソーススパゲッティ]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、にんにくを香りよくいため、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[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、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。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは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 牛ひき肉 27 赤 豚ひき肉 27 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 74.3 緑 にんじん 20.3 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.95 こしょう 0.041 ローレル 0.027		トマトピューレ 8.1 ウスターソース 2.7 黄 上新粉 2.7 水 8.1 ※塩 1 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ(冷) 52 塩 0.1 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
エネルギー 773kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.1g 糖質 91.5g							
12 (月)	タコライス とうふともすくのとろり汁 にんじんしりしり風			●タコライス		●とうふともすくのとろり汁	
	[タコライス]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。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、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の具をかける。[とうふともすくのとろり汁]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。[にんじんしりしり風]①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。			赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 赤 豚レバー(チップ) 6.5 緑 たまねぎ 6.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.52 塩 0.39 こしょう 0.026 トマトピューレ 13 ケチャップ 10.4 ウスターソース 2.6		赤 とうふ(冷) 26 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 もすく(冷) 6.5 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●にんじんしりしり風 赤 ささみ(油揚げ) 3.9 緑 にんじん 39 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし(砕片) 0.39	
エネルギー 723kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.6g 糖質 101.9g							

13 (火)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりビザ ミックスフルーツ(缶)			●豚肉と野菜のカレースープ煮	ウスターソース 1.4 こいくちしょうゆ 1.12 チキンブイヨン 1.12 水 70
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりビザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ビザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/40缶ずつである。			赤 豚肉 49 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 49 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.56 塩 0.4 こしょう 0.028 カレー粉 0.42	●変わりビザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ビザソース 2 黄 乳なしチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 49
コッパバン	エネルギー 763kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.5g 糖質 95.1g				
牛 乳					
アフリコット ジャム					
14 (水)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮			●きびなごてんぷら	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷ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砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかけ。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。			赤 きびなごてんぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3 ●みそ汁 赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5	●わかたけ煮 緑 たけのこ(水煮) 26 赤 わかめ(冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.065 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
ごはん	エネルギー 750kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.2g 糖質 108.2g				
牛 乳					
15 (木)	ブルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル			●ブルコギ	緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150
	[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、にら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。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[さんどまめのナムル]①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。			黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65 赤 焼き豚 19.5 赤 とうふ(冷) 26	●さんどまめのナムル 緑 さんどまめ 32.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 米酢 0.91 黄 ごま油 0.39
ごはん	エネルギー 713kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.1g 糖質 98.5g				
牛 乳					
16 (金)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん			●鶏肉とコーンのシチュー	シチュールフの素 14.3 水 130 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 39 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 緑 かわちばんかん 34
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン(ペースト)、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。			赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 コーン(ペースト) 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 13 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039	
おさつパン	エネルギー 863kcal たんぱく質 34.8g 脂質 25.7g 糖質 108.1g				
牛 乳					
除去食 (大豆)					
19 (月)	焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのいためもの			●焼きシューマイ	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150
	[焼きシューマイ]①肉シューマイ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。[鶏肉とはるさめのスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。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、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し、最後にはるさめを加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 肉シューマイ 60 ●鶏肉とはるさめのスープ 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 はるさめ 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.3	●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こいくちしょうゆ 0.39
ごはん	エネルギー 728kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g 糖質 106.9g				
牛 乳					
20 (火)	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー			●かつおのガーリックマリネ焼き	緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつ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℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、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。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。			赤 かつお 50 緑 にんにく 0.3 塩 0.05 こしょう(白) 0.03 黄 ノンエッグドレッシング 8 ●押麦のスープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 押麦 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13	
コッパバン	エネルギー 738kcal たんぱく質 39.5g 脂質 20.6g 糖質 87.9g				
牛 乳					
ブルーベリー ジャム					

21 (水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう	●かやくご飯(具)	赤 鶏肉 39	●みそ汁	赤 うすあげ(冷) 6.5
ごはん	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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てし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。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。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	緑 料理酒 1.17	緑 キャベツ 32.5	緑 鶏肉 39	緑 うすあげ(冷) 6.5
		赤 ちくわ 13	赤 たまねぎ 32.5	赤 鶏肉 39	赤 うすあげ(冷) 6.5
		緑 になじん 13	緑 ほうれんそう(冷) 13	緑 になじん 13	緑 うすあげ(冷) 6.5
		緑 さんどまめ 6.5	緑 えのきだけ 13	緑 えのきだけ 13	緑 えのきだけ 13
		黄 綿実油 0.65	黄 赤みそ 11.5	黄 赤みそ 11.5	黄 赤みそ 11.5
牛乳		黄 砂糖 1.04	赤 白みそ 4.6	赤 白みそ 4.6	赤 白みそ 4.6
		黄 みりん 0.65	赤 だしこんぶ 0.6	赤 だしこんぶ 0.6	赤 だしこんぶ 0.6
		塩 0.13	赤 けずりぶし 2.3	赤 けずりぶし 2.3	赤 けずりぶし 2.3
		うすくちしょうゆ 1.95	水 150	水 150	水 150
		こいくちしょうゆ 1.95	●まっ茶ういろう	●まっ茶ういろう	●まっ茶ういろう
22 (木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	赤 だしこんぶ 0.104	赤 白いんげん(ペースト) 10	赤 白いんげん(ペースト) 10	赤 白いんげん(ペースト) 10
		赤 けずりぶし 0.39	赤 上新粉 8	赤 上新粉 8	赤 上新粉 8
		水 26	緑 抹茶 0.1	緑 抹茶 0.1	緑 抹茶 0.1
		●きざみのり(袋・かやくご飯)	黄 砂糖 5	黄 砂糖 5	黄 砂糖 5
		赤 きざみのり(袋) 0.8	赤 水 10	赤 水 10	赤 水 10
ごはん	[ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、になじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけ、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。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]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砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	●ホイコウロー	料理酒 0.78	料理酒 0.78	料理酒 0.78
		赤 豚肉 39	緑 たまねぎ 26	緑 たまねぎ 26	緑 たまねぎ 26
		緑 料理酒 1.17	緑 チンゲンサイ 19.5	緑 チンゲンサイ 19.5	緑 チンゲンサイ 19.5
		緑 キャベツ 39	緑 になじん 6.5	緑 になじん 6.5	緑 になじん 6.5
		緑 ピーマン 13	緑 えのきだけ 13	緑 えのきだけ 13	緑 えのきだけ 13
牛乳		緑 白ねぎ 6.5	緑 塩 0.3	緑 塩 0.3	緑 塩 0.3
		緑 しょうが 0.52	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02
		緑 にんにく 0.39	うすくちしょうゆ 2.1	うすくちしょうゆ 2.1	うすくちしょうゆ 2.1
		黄 綿実油 0.65	中華スープの素 0.9	中華スープの素 0.9	中華スープの素 0.9
		黄 テンメンジャン 2.6	水 150	水 150	水 150
23 (金)	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん(缶)	黄 砂糖 0.65	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ
		塩 0.26	塩 あつあげ(冷) 50	塩 あつあげ(冷) 50	塩 あつあげ(冷) 50
		こいくちしょうゆ 1.04	黄 砂糖 1	黄 砂糖 1	黄 砂糖 1
		●中華スープ	こいくちしょうゆ 1.8	こいくちしょうゆ 1.8	こいくちしょうゆ 1.8
		赤 鶏肉 26	赤 トウバンジャン 0.13	赤 トウバンジャン 0.13	赤 トウバンジャン 0.13
レーズンパン	[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、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。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、になじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[みかん(缶)]①みかんは1人1/40缶ずつである。	●マカロニグラタン	赤 ウィンナー 26	赤 ウィンナー 26	赤 ウィンナー 26
		赤 鶏肉 42	赤 キャベツ 45.5	赤 キャベツ 45.5	赤 キャベツ 45.5
		黄 ワイン(白) 1.26	緑 になじん 13	緑 になじん 13	緑 になじん 13
		黄 マカロニ(米粉) 8.4	緑 むきえだまめ(冷) 6.5	緑 むきえだまめ(冷) 6.5	緑 むきえだまめ(冷) 6.5
		緑 たまねぎ 42	緑 しめじ 13	緑 しめじ 13	緑 しめじ 13
除去食(大豆)	[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、になじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、さんどまめを加えて煮、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。[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。	黄 綿実油 0.7	塩 0.25	塩 0.25	塩 0.25
		塩 0.56	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02
		こしょう(白) 0.042	うすくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1.2
		黄 クリーム 4.2	チキンブイオン 1.7	チキンブイオン 1.7	チキンブイオン 1.7
		黄 小麦粉(薄力粉) 3.5	水 150	水 150	水 150
26 (月)	さけのみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とし 焼きのり	赤 牛乳 28	●みかん(缶)	●みかん(缶)	●みかん(缶)
		赤 粉末チーズ 1.4	緑 みかん(缶) 43	緑 みかん(缶) 43	緑 みかん(缶) 43
		黄 パン粉(米粉) 0.7			
		●さけのみそ焼き	赤 だしこんぶ 0.6	赤 だしこんぶ 0.6	赤 だしこんぶ 0.6
		赤 さけ(角) 65	赤 けずりぶし 2.3	赤 けずりぶし 2.3	赤 けずりぶし 2.3
ごはん	[さけのみそ焼き]①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。②さけ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200℃、20分間、焼き物機で焼く。[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、けずりぶしでだしをとり、になじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、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。[えんどうの卵とし]①1ブロック①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、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。④②の材料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℃、13分間、焼き物機で焼く。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	黄 砂糖 0.72	●えんどうの卵とし	●えんどうの卵とし	●えんどうの卵とし
		黄 みりん 0.72	赤 鶏肉 10.4	赤 鶏肉 10.4	赤 鶏肉 10.4
		赤 うすくちしょうゆ 1.2	緑 鶏卵(液卵) 19.5	緑 鶏卵(液卵) 19.5	緑 鶏卵(液卵) 19.5
		赤 白みそ 1.92	緑 えんどう(グリーンピース) 13	緑 えんどう(グリーンピース) 13	緑 えんどう(グリーンピース) 13
		黄 綿実油 0.6	黄 砂糖 0.65	黄 砂糖 0.65	黄 砂糖 0.65
牛乳	[えんどうの卵とし]①湯をわかし、になじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、さんどまめを加えて煮、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。[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。	赤 うすあげ(冷) 6.5	みりん 0.39	みりん 0.39	みりん 0.39
		緑 キャベツ 39	うすくちしょうゆ 2.47	うすくちしょうゆ 2.47	うすくちしょうゆ 2.47
		緑 たまねぎ 32.5	赤 だしこんぶ 0.104	赤 だしこんぶ 0.104	赤 だしこんぶ 0.104
		緑 になじん 13	赤 けずりぶし 0.39	赤 けずりぶし 0.39	赤 けずりぶし 0.39
		緑 青ねぎ 6.5	水 26	水 26	水 26
除去食(卵)	[えんどうの卵とし]①湯をわかし、になじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、さんどまめを加えて煮、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。[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。	緑 えのきだけ 13	●焼きのり	●焼きのり	●焼きのり
		塩 0.46	赤 焼きのり(袋) 1.25	赤 焼きのり(袋) 1.25	赤 焼きのり(袋) 1.25
		うすくちしょうゆ 4.6			
		●ウィンナーのケチャップソース	塩 0.35	塩 0.35	塩 0.35
		赤 ウィンナーソーセージ 40	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02
27 (火)	ウィンナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ おさつチップス	黄 砂糖 0.5	うすくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1.2
		黄 ケチャップ 1	チキンブイオン 1.7	チキンブイオン 1.7	チキンブイオン 1.7
		黄 トンカツソース 3	水 150	水 150	水 150
		黄 ウスターソース 0.3	●焼きツナキャベツ	●焼きツナキャベツ	●焼きツナキャベツ
		黄 じゃがいもでん粉 0.1	赤 ツナ缶 6.5	赤 ツナ缶 6.5	赤 ツナ缶 6.5
コッペパン	[ウィンナーのケチャップソース]①ウィ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、水を合わせて煮、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、配缶時にウィ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、になじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[焼きツナキャベツ]①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 水 3.5	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39
		●スープ	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39
		赤 鶏肉 26	こしょう 0.013	こしょう 0.013	こしょう 0.013
		赤 ワイン(白) 0.78	うすくちしょうゆ 0.39	うすくちしょうゆ 0.39	うすくちしょうゆ 0.39
		黄 じゃがいも 26	チキンブイオン 0.26	チキンブイオン 0.26	チキンブイオン 0.26
ごはん	[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ 39	黄 綿実油 0.39	黄 綿実油 0.39	黄 綿実油 0.39
		緑 になじん 13	●おさつチップス	●おさつチップス	●おさつチップス
		緑 グリーンピース(冷) 6.5	黄 おさつチップス(袋) 5	黄 おさつチップス(袋) 5	黄 おさつチップス(袋) 5
		緑 しめじ 13			
		●5くわのいそべあげ	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13
牛乳	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①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、鶏肉、になじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけてし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]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 ちくわ 50	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6
		黄 小麦粉(薄力粉) 10	こいくちしょうゆ 0.6	こいくちしょうゆ 0.6	こいくちしょうゆ 0.6
		赤 あおのり 0.29	赤 赤みそ 8.4	赤 赤みそ 8.4	赤 赤みそ 8.4
		黄 なたね油 8	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17
		●あつあげとさといものみそ煮	水 52	水 52	水 52
28 (水)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ	赤 鶏肉 13	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ
		黄 さといも(冷) 32.5	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39
		黄 つなこんにゃく 19.5	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26
		赤 あつあげ(冷) 32.5	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39
		緑 たまねぎ 26	米酢 0.26	米酢 0.26	米酢 0.26
ごはん	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①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、鶏肉、になじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけてし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]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。	緑 になじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91
		●5くわのいそべあげ	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13
		赤 ちくわ 50	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6
		黄 小麦粉(薄力粉) 10	こいくちしょうゆ 0.6	こいくちしょうゆ 0.6	こいくちしょうゆ 0.6
		赤 あおのり 0.29	赤 赤みそ 8.4	赤 赤みそ 8.4	赤 赤みそ 8.4
牛乳	[あつあげとさといものみそ煮]①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、鶏肉、になじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけてし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]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。	黄 なたね油 8	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17
		●あつあげとさといものみそ煮	水 52	水 52	水 52
		赤 鶏肉 13	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ
		黄 さといも(冷) 32.5	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39
		黄 つなこんにゃく 19.5	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26
29 (木)	豚丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	赤 あつあげ(冷) 32.5	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39
		緑 たまねぎ 26	米酢 0.26	米酢 0.26	米酢 0.26
		緑 になじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91
		●5くわのいそべあげ	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13
		赤 ちくわ 50	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6
ごはん	[きゅうりのかつお梅風味]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かつおぶし、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。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、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の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉(袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	黄 なたね油 8	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17
		●あつあげとさといものみそ煮	水 52	水 52	水 52
		赤 鶏肉 13	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ
		黄 さといも(冷) 32.5	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39
		黄 つなこんにゃく 19.5	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26
牛乳	[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、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の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉(袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	緑 たまねぎ 26	米酢 0.26	米酢 0.26	米酢 0.26
		緑 になじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91
		●5くわのいそべあげ	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13
		赤 ちくわ 50	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6
		黄 小麦粉(薄力粉) 10	こいくちしょうゆ 0.6	こいくちしょうゆ 0.6	こいくちしょうゆ 0.6
29 (木)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル(カット缶)	赤 あつあげ(冷) 32.5	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39
		緑 たまねぎ 26	米酢 0.26	米酢 0.26	米酢 0.26
		緑 になじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91	うすくちしょうゆ 0.91
		●5くわのいそべあげ	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13	緑 さんどまめ(冷) 13
		赤 ちくわ 50	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6	黄 砂糖 0.6
ごはん	[金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイオン、ごま油、湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじ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℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[まる天と野菜のうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、になじん、たまねぎ、だけのこの順にいため、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、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、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。[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。	黄 なたね油 8	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17
		●あつあげとさといものみそ煮	水 52	水 52	水 52
		赤 鶏肉 13	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ
		黄 さといも(冷) 32.5	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39
		黄 つなこんにゃく 19.5	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26	赤じそ(塩漬乾) 0.26
牛乳	[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、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				