

2 (月)	ごはん 牛乳	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの	●豚肉のごまみそ焼き	緑 青ねぎ	6.5
		[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ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200℃、17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、鶏肉、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。[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 豚肉 53.6 緑 たまねぎ 26.8 緑 ピーマン 6.7 黄 ねりごま 2.7 黄 砂糖 0.67 緑 こいくちしょうゆ 3.22 赤 赤みそ 2.41 黄 いりごま (白) 1.3 ●五目汁 赤 鶏肉 13 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 13	緑 えのきたけ 13 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	
エネルギー 724kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.2g 糖質 95.5g				●ツナともやしのいためもの	
3 (火)	ごはん 牛乳	カレーマカロニグラタン てぼ豆のスープ ぶどうゼリー	●カレーマカロニグラタン	赤 豚肉 26	
		[カレーマカロニグラタン]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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)で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、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。[てぼ豆のスープ]①豚肉はワインで下味をつける。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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	●てぼ豆のスープ	赤 ツナ缶 6.5 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 0.52	
エネルギー 783kcal たんぱく質 35.3g 脂質 21.0g 糖質 103.1g				●ぶどうゼリー	
4 (水)	ごはん 牛乳	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜	赤 豚肉 10.4	
		[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。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、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水どぎでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげの中華みそだれかけ]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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	●あつあげの中華みそだれかけ	赤 あつあげ (冷) 50 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 赤 テンメンジャン 2 黄 砂糖 1 緑 こいくちしょうゆ 0.8 水 1 黄 ごま油 0.4	
エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g				●もやしの中華あえ	
5 (木)	ごはん 牛乳	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため	●いわしてんぶら	赤 豚肉 0.46	
		[いわしてんぶら]①いわしてんぶ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、配缶時にいわしてんぶらにかける。[五目汁]①たけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。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、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[とりなっ葉いため]①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	●とりなっ葉いため	赤 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	
エネルギー 795kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.7g 糖質 104.7g				●ささみのり(袋・和風焼きそば)	
6 (金)	ごはん 牛乳	和風焼きそば きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのかつお梅風味 まっ茶大豆 発酵乳	●和風焼きそば	赤 豚肉 0.8	
		[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。[きざみのり(袋・和風焼きそば)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[オクラのかつお梅風味]①オクラ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、配缶時にオクラにかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	●オクラのかつお梅風味	赤 きざみのり(袋) 0.8 緑 オクラ 26 赤 かつおぶし(粉末) 0.13 赤 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.65	
エネルギー 707kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.0g 糖質 79.5g				●まっ茶大豆	
9 (月)	ごはん 牛乳	チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウスー	赤 牛肉 26	
		[チンジャオニューロウスー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どぎでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華みそスープ]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、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、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する。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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。	●えだまめ	緑 チンゲンサイ 19.5 緑 たまねぎ 13 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 赤みそ 8 中華スープの素 0.6 水 150	
エネルギー 723kcal たんぱく質 34.5g 脂質 19.9g 糖質 97.4g				●えだまめ	

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

10 (火)	こしょう 黒糖パン	牛乳	除去食 (大豆)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 固形チーズ	●サーモンフライ	うすくちしょうゆ	1.2	
				[サーモンフライ]①サーモン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℃) [豆乳スープ]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。[キャベツのゆずドレッシング]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、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	赤 サーモンフライ	50	野菜ブイヨン	1.2
11 (水)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ	●豆乳スープ	赤 豆乳	12	
				[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。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、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[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。	黄 なたね油	8	水	138
12 (木)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし(カット缶)	●キャベツのゆずドレッシング	赤 キャベツ	39	
				[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[オクラの甘酢あえ]①オクラ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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.17
13 (金)	ミニコッパン	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ	赤 コーン(冷)	緑 塩	0.26	
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	緑 にんじん	13	米酢	0.65
14 (土)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス	緑 パセリ	0.65	うすくちしょうゆ	0.39
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 マッシュルーム(水煮)	13	黄 綿実油	0.39
15 (日)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ	黄 綿実油	0.65	●固形チーズ	
				[いかてんぷら]①いか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℃) [フレッシュトマトのスープ煮]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、たまねぎ、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、トマト、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、チキンブイヨンで味つけし、「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。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 とうふ(冷)	19.5	赤 白みそ	4.6
16 (月)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	鶏肉の甘辛焼き	赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 だしこんぶ	0.6
				[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。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、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[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 けずりぶし	2.3	赤 けずりぶし	2.3
17 (火)	ミニコッパン	牛乳	除去食 (大豆)	和風カレー丼	赤 水	150	●魚ひじきそぼろ	
				[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[オクラの甘酢あえ]①オクラ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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	●みそ汁	赤 魚ミンチ	21	
18 (水)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	赤 とうふ(冷)	19.5	赤 ひじき	1.4
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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 うすあげ(冷)	6.5	黄 綿実油	0.42
19 (木)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	赤 しょうが	0.7	黄 砂糖	1.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 カレー粉	0.28	みりん	0.65
20 (金)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	うすくちしょうゆ	1.95
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 白みそ	4.6
21 (土)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	赤 しょうが	0.7	赤 だしこんぶ	0.6
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
22 (日)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
23 (月)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
24 (火)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
25 (水)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
26 (木)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
27 (金)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
28 (土)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
29 (日)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
30 (月)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
31 (火)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
32 (水)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
33 (木)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
34 (金)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
35 (土)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
36 (日)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
37 (月)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
38 (火)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
39 (水)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
40 (木)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	チキントマトスパゲッティ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
41 (金)	ごはん	牛乳	除去食 (大豆)	さごしのおろししょうゆかけ	黄 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
				[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいため、更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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 しょうが	0.7	赤 けずりぶし	2.3
42 (土)								

18 (水)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆			●マーボーはるさめ	塩	0.26
	[マーボーはるさめ]①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。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。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、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ]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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、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。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 はるさめ 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ（乾） 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 6.5 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマップモやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆（袋） 5	
	エネルギー 758kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.0g 糖質 108.0g					
19 (木)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ			●豚肉の梅風味焼き	緑 にんじん 13	
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉に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。[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、にんじん、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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはいる。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 2.9 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 とうふ（冷） 19.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26	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 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま（白） 0.65	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g					
20 (金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ			●鶏肉とかぼちゃのシチュー	●ミックス海そうのサラダ	
	[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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して煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ミックス海そうのサラダ]①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。[オレンジ]①オレンジは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 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 こしょう（白） 0.039 シチュールウの素 14.3 水 130	緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう（冷） 3.9 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.52 ●オレンジ 緑 オレンジ 30	
	エネルギー 825kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.1g 糖質 107.4g					
23 (月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご（カット缶）			●ハヤシライス	トンカツソース 2.8 ウスターソース 2.8	
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、水とき上新粉（上新粉重量の3倍量の水でとく）を加えて煮こみ、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のハヤシをかける。[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。[りんご（カット缶）]①りんごは1人1/30缶ずつである。			赤 牛肉 56 黄 ジャがいも 42 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 21 緑 グリンピース（冷） 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 14 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028	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 ●りんご（カット缶） 緑 りんご（カット缶） 58	
	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.1g 糖質 123.1g					
24 (火)	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー			●鶏肉のカレー風味焼き	緑 グリンピース（冷） 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●ツナとさんどまめのソテー	
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ツナとさんどまめのソテー]①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、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。			赤 鶏肉 63 緑 たまねぎ 26 塩 0.39 こしょう（粗挽） 0.026 ガーリック 0.013 カレー粉 0.26 黄 綿実油 0.52 ●スープ 赤 豚肉 26 ワイン（白） 0.78 黄 ジャがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13	緑 ツナ缶 6.5 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013	
	エネルギー 729kcal たんぱく質 41.6g 脂質 21.4g 糖質 82.3g					
25 (水)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味			●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	緑 オクラ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150 ●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 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	
	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて30分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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 3.25 ●みそ汁 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 キャベツ 19.5		
	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.9g 糖質 101.6g					

26 (木)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ			●えびのチリソース	●中華スープ
	[えびのチリソース]①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。[中華スープ]①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、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。[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 えび 56 塩 0.07 こしょう 0.014 料理酒 1.68 黄 ジャがいもでん粉 8.4 黄 なたね油 8.4 緑 たまねぎ 35 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.42 黄 綿実油 0.42 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.42 こいくちしょうゆ 1.12 ケチャップ 7	赤 焼き豚 13 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ（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 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
	エネルギー 815kcal たんぱく質 38.4g 脂質 29.8g 糖質 90.7g				
27 (金)	豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ			●豚肉のバジル焼き	緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●うずら豆のグラッセ 赤 うずら豆（乾） 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5
	[豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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。[鶏肉とキャベツのスープ]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、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）			赤 豚肉 60.3 緑 たまねぎ 26.8 ワイン（白） 1.88 塩 0.54 こしょう 0.027 バジル 0.054 黄 綿実油 0.67 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 39.1g 脂質 22.6g 糖質 81.3g				
30 (月)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり			●牛肉と野菜のいため煮	塩 0.14 こいくちしょうゆ 7 赤 けずりぶし 0.98 水 42 ●きゅうりともやしのおひたし 緑 きゅうり 26 緑 ブラックマップモやし 13 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.95 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
	[牛肉と野菜のいため煮]①牛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。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、つな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、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりともやしのおひたし]①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、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、こい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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 牛肉 56 料理酒 1.68 つなこんにゃく 21 赤 あつあげ（冷） 35 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ（冷） 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.96 みりん 1.4	
	エネルギー 729kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 糖質 99.4g				

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）

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年

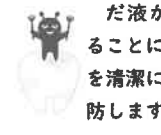
によって異なります。献立の内容は予定のため、

変更されることがあります。

6月13日（金）

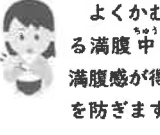
よくかんで食べよう

むし歯を予防する



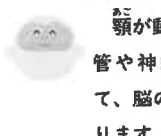
だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、むし歯を予防します。

食べすぎを予防する



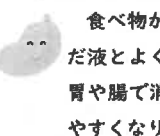
よくかむことで脳にある満腹中枢が刺激され満腹感が得られ食べすぎを防ぎます。

脳の働きをよくする



顎が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。

消化、吸収をよくする



食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化、吸収がしやすくなります。

6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」

「食」についていろいろ考えてみましょう。

みんなと楽しく食事をしよう。

食べ物を大切にし、感謝して食べよう。

大阪で作られている食べ物や、なにわの伝統野菜など身近な地場産物について調べてみよう。



6月25日（水）

給食のだし



だしは、食品に含まれる成分を水で煮出したもので、「うま味」が含まれており、和食には欠かせないものです。

給食では、だし昆布やけずり節、煮干しなどからだしをとっています。

今日のみそ汁は、煮干しからとっただしを使っています。

