

| | | | | | |
|---------|---|--|--|---|---|
| 2 (月) | 豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス | ●豚肉のカレー風味焼き | 緑 パセリ | 0.65 | |
| | [豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。[コーンスープ]①コーン（ペースト）は流水解凍する。②湯をわかし、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、コーン（ペースト）を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。 | 赤 豚肉 58.5 緑 たまねぎ 26 塩 0.39 こしょう（粗挽） 0.026 カレー粉 0.52 黄 綿実油 0.52 | 緑 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 1.9 水 150 | | |
| コッペパン | | ●コーンスープ | ●カリフラワーのピクルス | | |
| 牛 乳 | | 緑 コーン（ペースト） 39 緑 はくさい 39 緑 コーン（冷） 13 緑 にんじん 13 | 緑 カリフラワー 32.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 | | |
| バター | | エネルギー 746kcal たんぱく質 34.6g 脂質 27.5g 糖質 81.8g | | | |
| 3 (火) | 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 | ●いわしのしょうがじょうゆかけ | 緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 | | |
| | [いわしのしょうがじょうゆかけ]①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。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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けず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。 | 赤 いわし（開き） 40 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 | | | |
| ごはん | | ●含め煮 | ●いり大豆 | | |
| 牛 乳 | | 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 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 | | |
| 節分の行事献立 | | エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g | ●焼きのり | | |
| 4 (水) | 豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが | ●豚肉と干しずいきのみそ煮 | 料理酒 0.78 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 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 | | |
| | [豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分のみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、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、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にみつばを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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200℃、20分間、焼き物機で焼く。 | 赤 豚肉 32.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しずいき 0.65 黄 綿実油 0.35 黄 砂糖 1.08 みりん 1.08 こいくちしょうゆ 0.32 赤 赤みそ 3.2 赤 だしこんぶ 0.065 赤 けずりぶし 0.26 水 17.55 | ●焼きじゃが | 黄 じゃがいも 60 塩 0.2 黄 綿実油 1.5 | |
| ごはん | | エネルギー 710kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.4g 糖質 99.6g | ●五目汁 | | |
| 牛 乳 | | 赤 鶏肉 26 | 赤 鶏肉 32.5 ワイン（白） 1.04 黄 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 塩 0.13 こしょう（白） 0.039 チキンブイオン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 パン粉（米粉） 0.65 水 46.8 | ●スープ | 赤 豚肉 32.5 ワイン（白） 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 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 1.9 水 150 |
| 5 (木) | 押麦のグラタン スープ いよかん | ●押麦のグラタン | ●いよかん | | |
| 黒糖パン | | 赤 鶏肉 32.5 ワイン（白） 1.04 黄 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 塩 0.13 こしょう（白） 0.039 チキンブイオン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 パン粉（米粉） 0.65 水 46.8 | 赤 豚肉 32.5 ワイン（白） 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 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 1.9 水 150 | | |
| 牛 乳 | | エネルギー 763kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.4g 糖質 96.5g | ●いよかん | | |
| 6 (金) | ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ | ●ハヤシライス | トンカツソース 2.8 ウスターソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイオン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7 | | |
| | [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。[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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[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。 | 赤 牛肉 56 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 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 | ●きゅうりのバジル風味サラダ | 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39 | |
| ごはん | | エネルギー 760kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.5g 糖質 110.9g | ●いもけんぴフィッシュ | | |
| 牛 乳 | | | 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5 | | |

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。

| | | | | |
|--------|---|--|---|------|
| 9 (月) | 白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス 発酵乳 | ●白身魚フリッター | 塩 | 0.52 |
| | [白身魚フリッター]①白身魚フリッター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℃）[スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、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、ワインピネガー、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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。 | 赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 ワイン (白) 1.43 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 なんじん 26 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 | こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.82 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●発酵乳 赤 発酵乳 70 | |
| 10 (火) | 鶏ごぼろご飯 (具) きざみのり (袋・鶏ごぼろご飯) みそ汁 焼きれんこん | ●鶏ごぼろご飯 (具) | ●みそ汁 | |
| | [鶏ごぼろご飯 (具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼろ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綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更になんじん、ごぼろ、つき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、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。[きざみのり (袋・鶏ごぼろご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[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る、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[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、綿実油で下味をつけ、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。 | 赤 鶏ひき肉 39 緑 しょうが 1.3 つきこんにゃく 6.5 緑 ごぼろ 19.5 緑 なんじん 13 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 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 水 6.5 ●きざみのり (袋・鶏ごぼろご飯) 赤 きざみのり (袋) 0.8 | 赤 豚肉 13 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 えのきたけ 13 緑 だいこん葉 (乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●焼きれんこん 緑 れんこん 35 塩 0.13 黄 綿実油 0.7 | |
| 12 (木) | 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 ほうれんそう (冷) 19.5 緑 なんじん 13 塩 0.25 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 ●切干しだいこんのナムル 緑 きゅうり 10 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 いりごま (白) 0.3 | |
| | [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、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、なんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。 | 赤 鶏肉 65.3 緑 しょうが 0.73 緑 にんにく 0.73 料理酒 2.03 黄 じゃがいもでん粉 13.1 黄 なたね油 10 みりん 1.82 こいくちしょうゆ 1.3 ケチャップ 5.2 コチジャン 1 水 3.25 ●とうふのスープ 赤 焼き豚 13 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 | | |
| 13 (金) | ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコボン | ●ポトフ | 水 98 ●鶏肉と野菜のケチャップソテー 赤 鶏肉 13 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 ケチャップ 3.9 ウスターソース 0.65 ●デコボン 緑 デコボン 44 | |
| | [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、なんじん、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、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、「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。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。 | 赤 牛肉 28 ワイン (白) 0.8 赤 ウインナー 28 黄 じゃがいも 42 緑 キャベツ 49 緑 なんじん 21 緑 むきえだまめ (冷) 7 塩 0.42 こしょう 0.028 うすくちしょうゆ 2.1 チキンブイヨン 1.12 | | |
| 16 (月) | 肉じゃが はくさいのゆず風味 白花生の煮もの | ●肉じゃが | 水 39 ●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 緑 ゆず (果汁) 0.78 ●白花生の煮もの 赤 白花生 (乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水 (焼き物機) 33 水 (釜) 20 | |
| | [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。更になんじん、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。[はくさいのゆず風味]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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[白花生の煮もの] (A：焼き物機)①白花生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白花生は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③白花生が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、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） | 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 なんじん 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 | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|------------------------|-------|--|--------------|------|
| 17 (火) | 鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコポン | | | ●鶏肉とほうれんそうのシチュー | | | 水 | 130 |
| | [鶏肉とほうれんそうのシチュー]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。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。 | | | 赤 鶏肉 | 45.5 | | 緑 キャベツ | 32.5 |
| | ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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。[デコポン]①デコポンは１人１／４切ずつである。 | | | 赤 ベーコン | 6.5 | | 緑 コーン（冷） | 6.5 |
| 黒糖パン牛乳 | | | | 黄 じゃがいも | 52 | | 黄 砂糖 | 0.9 |
| | | | | 緑 たまねぎ | 39 | | 塩 | 0.13 |
| | | | | 緑 にんじん | 19.5 | | 米酢 | 1.04 |
| | | | | 緑 ほうれんそう（冷） | 19.5 | | うすくちしょうゆ | 0.65 |
| | | | | 緑 エリンギ | 13 | | 黄 綿実油 | 0.39 |
| | | | | 黄 綿実油 | 0.65 | | ●デコポン | |
| | | | | こしょう（白） | 0.039 | | 緑 デコポン | 44 |
| | | | | シチュールウの素 | 14.3 | | | |
| | エネルギー 787kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.1g 糖質 95.5g | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---------------|------|--|-------------------|-------|
| 18 (水) | たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ おさつチップス | | | ●たらフライ | | | 赤 だしこんぶ | 0.6 |
| | [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℃）[うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③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。[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 たらフライ | 50 | | 赤 けずりぶし | 2.3 |
| | | | | 黄 なたね油 | 8 | | 黄 じゃがいもでん粉 | 2.3 |
| ごはん牛乳 | | | | ●うすくず汁 | | | 水 | 145.4 |
| | | | | 赤 鶏肉 | 13 | | ●こまつなのごまあえ | |
| | | | | 緑 はくさい | 32.5 | | 緑 こまつな | 39 |
| | | | | 緑 だいこん | 26 | | 黄 すりごま（白） | 0.39 |
| | | | | 緑 にんじん | 13 | | 黄 砂糖 | 0.39 |
| | | | | 緑 みつば | 3.9 | | うすくちしょうゆ | 1.56 |
| | | | | 緑 しいたけ（生） | 6.5 | | 黄 いりごま（白） | 0.39 |
| | | | | 塩 | 0.46 | | ●おさつチップス | |
| | | | | うすくちしょうゆ | 4.6 | | 黄 おさつチップス（袋） | 5 |
| | エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 糖質 104.5g | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|----------------------|-------|--|----------------------|------|
| 19 (木) | チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし（カット缶） | | | ●チキンレバーカレーライス | | | カレールウの素（米粉） | 14.6 |
| | [チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、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、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、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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、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 鶏肉 | 45.5 | | 水 | 110 |
| | | | | 赤 鶏レバー（ペースト） | 6.5 | | ●きゅうりとコーンのサラダ | |
| ごはん牛乳 | | | | 黄 じゃがいも | 45.5 | | 緑 きゅうり | 39 |
| | | | | 緑 たまねぎ | 58.5 | | 緑 コーン（冷） | 6.5 |
| | | | | 緑 にんじん | 26 | | 黄 砂糖 | 1.04 |
| | | | | 緑 セロリ | 2.6 | | 塩 | 0.26 |
| | | | | 緑 しょうが | 0.65 | | ワインビネガー | 0.65 |
| | | | | 緑 にんにく | 0.65 | | うすくちしょうゆ | 0.26 |
| | | | | 黄 綿実油 | 0.65 | | 黄 綿実油 | 0.65 |
| | | | | カレー粉 | 0.3 | | ●洋なし（カット缶） | |
| | | | | 塩 | 0.2 | | 緑 洋なし（カット缶） | 58 |
| | エネルギー 755kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 118.8g | | | ローレル | 0.013 | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|--|--|--------------------|-------|--|--------------------------|-------|
| 20 (金) | 豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ（袋・なにわうどん） 固形チーズ | | | ●豚肉とごぼうの煮もの | | | みりん | 1.3 |
| | [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、こいくちしょ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、こいくちしょうゆを合わせる。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、２００℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、２０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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。[とろろこんぶ（袋・なにわうどん）]①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 | | 赤 こいくちしょうゆ | 1.3 |
| | | | | 赤 料理酒 | 1.17 | | 赤 だしこんぶ | 0.026 |
| レーズンパン牛乳 | | | | 緑 たまねぎ | 32.5 | | 赤 けずりぶし | 0.104 |
| | | | | 緑 にんじん | 19.5 | | 水 | 6.5 |
| | | | | 緑 ごぼう | 13 | | 緑 はくさい | 39 |
| | | | | 黄 砂糖 | 1.3 | | 緑 青ねぎ | 6.5 |
| | | | | 塩 | 0.13 | | 塩 | 0.35 |
| | | | | こいくちしょうゆ | 2.86 | | うすくちしょうゆ | 4.03 |
| | | | | 赤 だしこんぶ | 0.052 | | 赤 だしこんぶ | 0.6 |
| | | | | 赤 けずりぶし | 0.195 | | 赤 けずりぶし | 2.3 |
| | | | | 水 | 13 | | 水 | 150 |
| | | | | ●なにわうどん | | | ●とろろこんぶ（袋・なにわうどん） | |
| | | | | 赤 かまぼこ | 6.5 | | 赤 とろろこんぶ（袋） | 1 |
| | | | | 黄 うどん | 26 | | ●固形チーズ | |
| | | | | 赤 うすあげ（冷） | 6.5 | | 赤 固形チーズ | 10 |
| | | | | 黄 砂糖 | 1.3 | | | |
| | エネルギー 808kcal たんぱく質 35.0g 脂質 23.4g 糖質 106.4g | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|---|--|--|----------------------|------|--|------------------|------|
| 24 (火) | くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ | | | ●くじらのたつたあげ | | | 黄 砂糖 | 1.3 |
| | [くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげ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℃）[豚肉とじゃがいもの煮もの]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。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、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、「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。[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、うす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 くじらのたつたあげ | 56 | | 塩 | 0.39 |
| | | | | 黄 なたね油 | 8 | | うすくちしょうゆ | 2.6 |
| 菜飯牛乳 | | | | ●豚肉とじゃがいもの煮もの | | | こいくちしょうゆ | 3.25 |
| | | | | 赤 豚肉 | 26 | | 赤 けずりぶし | 1.17 |
| | | | | 料理酒 | 0.78 | | 水 | 52 |
| | | | | 黄 じゃがいも | 45.5 | | ●もやしの甘酢あえ | |
| | | | | つなこんにゃく | 19.5 | | 緑 ブラックマッパもやし | 39 |
| | | | | 緑 たまねぎ | 39 | | 黄 砂糖 | 1.17 |
| | | | | 緑 にんじん | 19.5 | | 塩 | 0.13 |
| | | | | 緑 むきえだまめ（冷） | 6.5 | | 米酢 | 1.56 |
| | | | | | | | うすくちしょうゆ | 0.65 |
| 除去食（大豆） | エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---------------|------|--|--------------------------|------|
| 25 (水) | 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 | | | ●中華おこわ | | | 黄 じゃがいもでん粉 | 0.26 |
| | [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。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℃、２５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、水どきでん粉（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、「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、キャベツをいためる。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る。 | | | 赤 焼き豚 | 8 | | 緑 たまねぎ | 26 |
| | | | | 黄 もち米 | 20 | | 緑 チンゲンサイ | 19.5 |
| 黒糖パン牛乳 | | | | 黄 くり（水煮缶） | 10 | | 緑 にんじん | 13 |
| | | | | 緑 しいたけ（乾） | 0.2 | | 塩 | 0.3 |
| | | | | 料理酒 | 0.5 | | こしょう | 0.02 |
| | | | | 塩 | 0.1 | | うすくちしょうゆ | 2.1 |
| | | | | こしょう | 0.01 | | 中華スープの素 | 0.9 |
| | | | | こいくちしょうゆ | 0.5 | | 水 | 150 |
| | | | | チキンブイヨン | 0.2 | | ●キャベツのオイスターソースいため | |
| | | | | 黄 ごま油 | 0.3 | | 緑 キャベツ | 45.5 |
| | | | | 水 | 20 | | 黄 綿実油 | 0.52 |
| 除去食（卵） | | | | ●卵スープ | | | 塩 | 0.13 |
| | | | | 赤 鶏肉 | 26 | | こいくちしょうゆ | 0.26 |
| | | | | 料理酒 | 0.78 | | オイスターソース | 0.91 |
| | | | | 赤 鶏卵（液卵） | 26 | | | |
| | エネルギー 729kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.7g 糖質 98.7g | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|------------------------|------|--|-----------------|------|
| 26 (木) | あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ | | | ●あかうおのレモンじょうゆかけ | | | 赤 赤みそ | 11.5 |
| | [あかうおのレモンじょうゆかけ]①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。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、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、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。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。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する。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 | | | 赤 あかうお | 60 | | 赤 白みそ | 4.6 |
| | | | | 緑 レモン | 0.9 | | 赤 だしこんぶ | 0.6 |
| ごはん牛乳 | | | | みりん | 0.2 | | 赤 けずりぶし | 2.3 |
| | | | | うすくちしょうゆ | 1.5 | | 水 | 150 |
| | | | | 水 | 1.5 | | ●牛ひじきそぼろ | |
| | | | | ●みそ汁 | | | 赤 牛ひき肉 | 14 |
| | | | | 赤 とうふ（冷） | 19.5 | | 料理酒 | 0.4 |
| | | | | 赤 うすあげ（冷） | 6.5 | | しょうが | 0.14 |
| | | | | 緑 だいこん | 26 | | 赤 ひじき | 1.4 |
| | | | | 緑 たまねぎ | 26 | | 黄 綿実油 | 0.42 |
| | | | | 緑 はくさい | 26 | | 黄 砂糖 | 1.3 |
| | | | | 緑 にんじん | 13 | | みりん | 0.65 |
| | | | | 緑 青ねぎ | 6.5 | | うすくちしょうゆ | 1.95 |
| | エネルギー 699kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.9g 糖質 98.9g | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---------------|------|--|-----------------------|------|
| 27 (金) | すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご 焼きのり | | | ●すき焼き煮 | | | みりん | 1.5 |
| | [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、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]①ブロッコリーはゆでるか、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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは１人２コずつである。[焼きのり]①焼きのりは１人１袋ずつである。 | | | 赤 牛肉 | 65.3 | | 塩 | 0.15 |
| | | | | 料理酒 | 2 | | こいくちしょうゆ | 8.7 |
| ごはん牛乳 | | | | 糸こんにゃく | 29 | | ●ブロッコリーのしょうがづけ | |
| | | | | 赤 とうふ（冷） | 58 | | 緑 ブロッコリー | 26 |
| | | | | 緑 はくさい | 65.3 | | 緑 しょうが | 0.26 |
| | | | | 緑 にんじん | 21.8 | | 黄 砂糖 | 0.91 |
| | | | | 緑 白ねぎ | 21.8 | | こいくちしょうゆ | 1 |