

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	<p>●豚肉のカレー風味焼き 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</p> <p>●カーフラワーのピクルス ●コーンスープ 緑 コーン(ペースト) 39 黄 砂糖 1.04 緑 はくさい 39 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13</p> <p>●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 黄 砂糖 1.04 緑 塩 0.26 緑 ワインビネガー 1.04 緑 にんじん 13</p>	緑 パセリ 0.65 赤 塩 0.35 緑 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1.2 赤 チキンブイヨン 1.9 緑 水 150
	【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の材料は綿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、チキンブイヨンで味つけし、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、ワインビ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。		
	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	<p>●いわしのしょうがじょうゆかけ 赤 いわし(開き) 40 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 緑 みりん 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>●含め煮 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 黄 ジャガイモ 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26</p> <p>●いり大豆 赤 いり大豆(袋) 10</p> <p>●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25</p>	緑 ごぼう 19.5 赤 さんとまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 ごぼう 1.3 緑 みりん 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52
こはん	【いわしのしょうがじょうゆかけ】①いわしは綿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、最後にさんとまめを加えて煮る。【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。		
牛乳	エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g		
節分の行事献立			
4(水)	豚肉と干しういきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	<p>●豚肉と干しういきのみそ煮 赤 豚肉 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しういき 0.65 黄 綿実油 0.35 黄 砂糖 1.08 緑 みりん 1.08 黄 こいくちしょうゆ 0.32 赤 えみそ 3.2 赤 だしこんぶ 0.065 赤 けずりぶし 0.26 水 17.55 ●五目汁 赤 鶏肉 26</p>	料理酒 0.78 緑 はくさい 45.5 赤 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 黄 えのきだけ 13 塩 0.46 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 黄 ジャガイモ 60 塩 0.2 黄 綿実油 1.5
こはん	【豚肉と干しういきのみそ煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しういきは十分もみ洗いした後、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。更に干しういきをいため、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、えのきだけを加えて煮、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じゃがいもは綿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。		
牛乳	エネルギー 710kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.4g 糖質 99.6g		
5(木)	押麦のグラタン スープ いよかん		
黒糖パン	【押麦のグラタン】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。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、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。	<p>●押麦のグラタン 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 チキンブイヨン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 46.8</p> <p>●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 チキンブイヨン 1.9 水 150 ●いよかん 緑 いよかん 38</p>	
牛乳	【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、最後にグリンピースを加えて煮る。【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 763kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.4g 糖質 96.5g		
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		
こはん	【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、チキンブイヨンで味つけし、水を加えて煮る。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。【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。	<p>●ハヤシライス 赤 牛肉 56 黄 ジャガイモ 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</p> <p>●きゅうりのバジル風味サラダ 赤 トマトピューレ 2.8 黄 ウスターソース 2.8 緑 こいくちしょうゆ 1.4 赤 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7 緑 キュウリ 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39</p> <p>●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5</p>	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.5g 糖質 110.9g		

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。

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	<p>●白身魚フリッター 赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11</p> <p>●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 にんじん 26 緑 バセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13</p> <p>●きゅうりのピクルス 赤 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26</p> <p>●発酵乳 赤 発酵乳 70</p>	塩 0.52 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	
	【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。更ににんじん、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、最後にバセリを加えて煮る。【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。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。		エネルギー 930kcal たんぱく質 40.9g 脂質 37.5g 糖質 97.8g	
	エネルギー 930kcal たんぱく質 40.9g 脂質 37.5g 糖質 97.8g			
10(火)	鶏ごぼうご飯(具) きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	<p>●鶏ごぼうご飯(具) 赤 鶏ひき肉 39 緑 はくさい 39 緑 にんじん 26 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 緑 にんじん 13 緑 ダイコン葉(乾) 0.65 緑 グリンピース(冷) 6.5 赤 赤みそ 11.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.56 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●焼きれんこん 赤 にんじん 35 黄 綿実油 0.13</p>	●みそ汁 赤 豚肉 13 緑 はくさい 39 緑 にんじん 26 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 緑 にんじん 13 緑 ダイコン葉(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 赤 にんじん 35 黄 綿実油 0.13	
こはん	【鶏ごぼうご飯(具)】①鶏ひき肉はしおり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、けずりぶしでだしことる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、だしこを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、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・鶏ごぼうご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしことる。②豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、水に混ぜ合わせる。【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、綿なしホテルパンに入れ、蒸しモード、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 708kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.0g 糖質 104.7g	
牛乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.0g 糖質 104.7g			
12(木)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干したいこんのナムル	<p>●ヤンニョムチキン 赤 鶏肉 65.3 緑 しょうが 0.73 緑 にんにく 0.73 黄 料理酒 2.03 黄 ジャガイモ 13.1 黄 なたね油 10 緑 みりん 1.82 黄 きゅうり 1.3 緑 切干したいこん 4 黄 ケチャップ 5.2 黄 コチジャン 1 水 3.25 ●切干したいこんのナムル 赤 にんじん 13 緑 カラム 0.25 緑 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 2.1 黄 中華スープの素 0.9 黄 なたね油 150 緑 みりん 1.82 黄 きゅうり 10 緑 切干したいこん 4 黄 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 黄 ごま油 0.3 緑 たまねぎ 32.5</p>	●とうふのスープ 赤 焼き豚 13 赤 とうふ(冷) 26 黄 ごま油 0.3 緑 たまねぎ 32.5	
こはん	【ヤンニョムチキン】①鶏肉はしおりが汁で下味をつける。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、			

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 赤 鶏肉 45.5 緑 キャベツ 32.5 ワイン (白) 1.43 緑 コーン (冷) 6.5 赤 ベーコン 6.5 黄 砂糖 0.9 黄 ジャガイモ 5.2 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 塩 0.13 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 米酢 1.04 緑 エリンギ 1.3 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 シチールウの素 14.3	●キャベツとコーンのサラダ 赤 鶏肉 45.5 緑 キャベツ 32.5 ワイン (白) 1.43 緑 コーン (冷) 6.5 赤 ベーコン 6.5 黄 砂糖 0.9 黄 ジャガイモ 5.2 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 塩 0.13 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 米酢 1.04 緑 エリンギ 1.3 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 シチールウの素 14.3
	【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。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、シチールウの素で味つけして煮込み、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。		
	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 うすくち汁 こまつなごまあえ おさつチップス	●たらフライ 赤 だしこんぶ 0.6 赤 たらフライ 5.0 赤 けすりぶし 2.3 黄 なたね油 8 黄 ジャガイモでん粉 2.3 ●うすくち汁 赤 鶏肉 13.0 緑 こまつな 39 緑 はくさい 32.5 緑 こまつな 39 緑 だいこん 26.0 黄 すりごま (白) 0.39 緑 にんじん 13.0 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	●たらフライ 赤 だしこんぶ 0.6 赤 たらフライ 5.0 赤 けすりぶし 2.3 黄 なたね油 8 黄 ジャガイモでん粉 2.3 ●うすくち汁 赤 鶏肉 13.0 緑 こまつな 39 緑 はくさい 32.5 緑 こまつな 39 緑 だいこん 26.0 黄 すりごま (白) 0.39 緑 にんじん 13.0 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
	【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℃)【うすくち汁】①だしこんぶ、けす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煮上がりれば、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。		
	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 赤 カレールウの素 (米粉) 14.6 水 11.0 ●きゅうりとコーンのサラダ 赤 鶏肉 45.5 緑 きゅうり 39 赤 鶏レバー (ペースト) 6.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 ジャガイも 45.5 緑 にんじん 26.0 緑 たまねぎ 58.5 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 26.0 黄 すりごま 0.65 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 ローレル 0.013	●チキンレバーカレーライス 赤 カレールウの素 (米粉) 14.6 水 11.0 ●きゅうりとコーンのサラダ 赤 鶏肉 45.5 緑 きゅうり 39 赤 鶏レバー (ペースト) 6.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 ジャガイも 45.5 緑 にんじん 26.0 緑 たまねぎ 58.5 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 26.0 黄 すりごま 0.65 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 ローレル 0.013
	【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。		
	エネルギー 755kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 118.8g		
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 赤 豚肉 3.9 みりん 1.3 料理酒 1.17 こいくちしょうゆ 1.3 緑 たまねぎ 32.5 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けすりぶし 0.104 緑 にんじん 19.5 水 6.5 緑 ごぼう 13.0 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 けすりぶし 0.195 赤 けすりぶし 2.3 水 13.0 水 150 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 6.5 ●とろろこんぶ (袋・なにわうどん) 赤 うどん 26.0 赤 とろろこんぶ (袋) 1 赤 うすあげ (冷) 6.5 ●固形チーズ 黄 砂糖 1.3 赤 固形チーズ 10	●豚肉とごぼうの煮もの 赤 豚肉 3.9 みりん 1.3 料理酒 1.17 こいくちしょうゆ 1.3 緑 たまねぎ 32.5 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けすりぶし 0.104 緑 にんじん 19.5 水 6.5 緑 ごぼう 13.0 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 けすりぶし 0.195 赤 けすりぶし 2.3 水 13.0 水 150 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 6.5 ●とろろこんぶ (袋・なにわうどん) 赤 うどん 26.0 赤 とろろこんぶ (袋) 1 赤 うすあげ (冷) 6.5 ●固形チーズ 黄 砂糖 1.3 赤 固形チーズ 10
	【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、けす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煮上がりれば、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、けす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うすあげはミニパットに入れ、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。煮上がりれば、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。		
	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 赤 砂糖 1.3 赤 くじらのたつたあげ 5.6 塩 0.39 黄 なたね油 8 うすくちしょうゆ 2.6 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 けすりぶし 3.25 赤 豚肉 2.6 塩 1.17 料理酒 0.78 水 5.2 黄 ジャガイも 45.5 ●ちやしの甘酢あえ 黄 じゃがいも 45.5 緑 ブラックマッシュモヤシ 39 緑 つなこんにゅく 19.5 黄 砂糖 1.17 緑 たまねぎ 39 塩 0.13 緑 にんじん 19.5 米酢 1.56 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 うすくちしょうゆ 0.65	●くじらのたつたあげ 赤 砂糖 1.3 赤 くじらのたつたあげ 5.6 塩 0.39 黄 なたね油 8 うすくちしょうゆ 2.6 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 けすりぶし 3.25 赤 豚肉 2.6 塩 1.17 料理酒 0.78 水 5.2 黄 ジャガイも 45.5 ●ちやしの甘酢あえ 黄 じゃがいも 45.5 緑 ブラックマッシュモヤシ 39 緑 つなこんにゅく 19.5 黄 砂糖 1.17 緑 たまねぎ 39 塩 0.13 緑 にんじん 19.5 米酢 1.56 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 うすくちしょうゆ 0.65
	【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。つなこんにゅくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゅくはゆでる。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。		
	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 卵スープ キャベツのオイスターソースいため 赤 烹き豚 8 緑 たまねぎ 26 黄 もち米 20 緑 チンゲンサイ 19.5 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 水 150 ●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 純実油 0.52 塩 0.13 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	●中華おこわ 赤 烹き豚 8 緑 たまねぎ 26 黄 もち米 20 緑 チンゲンサイ 19.5 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 水 150 ●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 純実油 0.52 塩 0.13 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
	【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、湯をくる。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)をミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、2.5分間、焼き物機で蒸す。③煮上がりは、チングンサイを加えて煮、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する。		
	エネルギー 729kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.7g 糖質 98.7g		
牛 乳	黒糖パン		
	牛 乳		
	除去食 (卵)		
26 (木)	牛 乳		
	牛 乳		
	牛 乳		
27 (金)	牛 乳		
	牛 乳		
	牛 乳		
2月3日 (火)	2月3日 (火)		
	2月3日 (火)		
	2月3日 (火)		
牛 乳	2月10日 (火)		
	2月10日 (火)		
	2月10日 (火)		
牛 乳	2月26日 (木)		
	2月26日 (木)		
	2月26日 (木)		