

〈6月分〉

パン献立

- 1 スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ
- 2 焼きそば きゅうりの中華あえ
- 3 かぼちのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ
- 4 カレードリア スープ クインシーメロン
- 5 鶏肉と野菜のスープ煮 カレーソテー りんごのクラフティ
- 6 鶏肉とてぼ豆の洋風煮 キャベツのピクルス ジャーマンポテト
- 7 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きじゃが
- 8 サーモンフライ コーンスープ キャベツのソテー
- 9 いかてんぷら 鶏肉とじゃがいものスープ煮 オレンジ

米飯献立

- 10 ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ
- 11 **すき焼き煮** かぼちのしょうゆ焼き りんご (缶) **【個別対応献立：ふ】**
- 12 チンジャオニューロウサー **ワンタンの皮のスープ** きゅうりの辛みづけ **【個別対応献立：ワンタンの皮】**
- 13 マーボーはるさめ チンゲンサイとコーンの甘酢あえ びわ
- 14 豚肉のごまみそ焼き **すまし汁** のりのつくだ煮 **【個別対応献立：ふ】**
- 15 豚肉と野菜の甘みそいため **卵とトマトのスープ** もやしのごま酢あえ **【個別対応献立：卵】**
- 16 豚肉のたつたあげ みそ汁 牛ひじきそばろ
- 17 和風カレー丼 もずくとオクラのとろり汁 みかん (缶)
- 18 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き すまし汁 野菜いため
- 19 チキンカレーライス キャベツと三度豆のサラダ ヨーグルト
- 20 さごしの塩焼き 五目汁 切り干しだいこんのいため煮
- 21 いわしてんぷら みそ汁 キャベツと三度豆のごまあえ

I _____ は1/2パン献立です。

II 各献立の中の食品の頭に、赤、黄、緑とあるのは、各食品を栄養的に3色に分類して示しています。

- 1 赤 (主に体をつくる) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 乳 肉 卵 魚 豆 海藻類
- 2 黄 (主に熱や力のもとになる) ・ ・ ・ ・ ・ 穀類 いも 油脂 砂糖 種実類
- 3 緑 (主に体の調子をととのえる) ・ ・ ・ 野菜 果物 きのこと類

1 スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ

食品名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
赤 牛挽肉	25			56	4.8	3.8	1	0.6	1	0.02	0.05	-	0.03	-
赤 豚挽肉	20			37	4.1	2.0	1	0.1	1	0.18	0.04	-	0.02	-
黄 [スパゲッティ	30			113	3.9	0.7	5	0.4	-	0.06	0.02	-	0.04	0.8
黄 [サラダ油(綿実)	0.9			8	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	60	56	細切り	21	0.6	0.1	12	0.1	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	15	15	細切り	6	0.1	-	4	-	114	0.01	0.01	1	0.02	0.4
緑 ピーマン	10	8.5	細切り	2	0.1	-	1	-	3	-	-	6	-	0.2
緑 にんにく	0.5	0.5	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.8			7	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.59	-
こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	12			14	0.2	-	2	0.1	7	0.01	-	1	0.40	0.2
トマトピューレ	6			2	0.1	-	1	-	3	0.01	-	1	0.02	0.1
ウスターソース	2			2	-	-	1	-	-	-	-	-	0.17	-
黄 [小麦粉(薄力)	2			7	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 [サラダ油(綿実)	1.6			15	-	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(6)													
緑 キャベツ	25	21	たんざく	5	0.3	-	9	0.1	1	0.01	0.01	9	-	0.4
緑 コーン(冷)	5			5	0.1	0.1	-	-	-	0.01	-	-	-	0.1
黄 [砂糖	0.6			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
ワインビネガー	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
[うす口しょうゆ	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.08	-
黄 サラダ油(綿実)	0.2			2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-
*塩	1.5													
計				305	14.5	10.2	37	1.4	130	0.33	0.14	22	1.47	3.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	31	動たん比(%)	63	食塩(g)	1.29	0.18		
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	--	--

調理法

スパゲッティミートソース

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。
- ②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、1人6mlの湯を少しずつ加えてのばす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます)
- ④②がいたまれば、③のルウを加え、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

キャベツとコーンのサラダ

- ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでする。または、各々別の穴あきホテルパン(キャベツは1枚に70人分程度、コーンは1枚に600人分程度)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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

4 カレードリア スープ クインシーメロン

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 鶏肉(小)	30			34	6.2	0.8	2	0.2	4	0.02	0.05	1	0.06	-
料理用ワイン(白)	0.9			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
黄 精白米(無洗米)	10			36	0.6	0.1	1	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	30	28	細切り	10	0.3	-	6	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 グリンピース(冷)	5			5	0.3	-	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.01	0.3
黄 サラダ油(綿実)	1			9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
こしょう	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素	3			15	0.2	1.0	3	0.1	-	-	-	-	0.32	0.1
(水)	(5)													
黄 クリーム	2			9	-	0.9	1	-	8	-	-	-	-	-
赤 粉末チーズ	1			4	0.3	0.3	7	-	3	-	-	-	0.02	-
黄 パン粉	0.5			2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.01	-
(水)	(10)													
赤 ベーコン	5		小口切り	20	0.6	2.0	-	-	-	0.02	0.01	2	0.10	-
黄 じゃがいも	25	23	ひょうし木	17	0.4	-	1	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
緑 キャベツ	35	30	たんざく	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	-	0.5
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
緑 パセリ	0.5	0.5	みじん切り	-	-	-	1	-	3	-	-	1	-	-
塩	0.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.59	-
こしょう	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.32	-
スープ(缶)	13			1	0.3	-	1	0.3	-	-	0.01	-	0.01	-
(水)	(117)													
緑 クインシーメロン	125	69	1/8切り	29	0.7	0.1	4	0.1	8	0.03	0.01	17	-	0.3
計				204	10.6	6.3	44	1.2	103	0.14	0.11	44	1.57	2.3

エネルギー比(%)

たんぱく質

16

脂質

28

動たん比(%)

58

食塩(g)

0.54

1.03

0.00

調理法

カレードリア

- ①鶏肉はワインで下味をつける。米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。
- ②サラダ油を熱し、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、グリンピース、1人10mlの湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。
- ④煮上がれば、カレールウの素(1人5mlのぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。

スープ

- ①ベーコンはからいりし、にんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人117mlの湯、スープを加えて煮る。
- ②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

クインシーメロン

- ①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。

5 鶏肉と野菜のスープ煮、カレーソテー、りんごのクラフティ

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 鶏肉(小)	30			34	6.2	0.8	2	0.2	4	0.02	0.05	1	0.06	-
料理用ワイン(白)	0.9			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
緑 たまねぎ	40	38	大切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 にんじん	20	19	いちょう	7	0.1	-	5	-	144	0.01	0.01	1	0.02	0.5
緑 グリンピース(冷)	5			5	0.3	-	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.01	0.3
緑 マッシュルーム(水煮)	10			1	0.3	-	1	0.1	-	-	0.02	-	0.09	0.3
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
こしょう	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	1.5			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.24	-
スープ(缶)	4			-	0.1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-
(水)	(76)													
赤 豚肉	10			18	2.1	1.0	-	0.1	-	0.09	0.02	-	0.01	-
緑 もやし(細)	20		荒切り	3	0.4	-	3	0.1	-	0.01	0.01	2	-	0.3
緑 ピーマン	5	4.3	細切り	1	-	-	-	-	1	-	-	3	-	0.1
黄 サラダ油(綿実)	0.3			3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こしょう	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.2			1	-	-	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
緑 りんご(缶)	50	29		34	0.1	0.1	-	-	1	0.01	0.01	20	-	0.6
黄 小麦粉(薄力)	4			15	0.3	0.1	1	-	-	0.01	-	-	-	0.1
赤 鶏卵	4	3.4		5	0.4	0.4	2	0.1	5	-	0.01	-	0.01	-
黄 クリーム	8			35	0.2	3.6	5	-	31	-	0.01	-	0.01	-
黄 砂糖	2			8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 コーンフレーク	3			11	0.2	0.1	-	-	-	-	-	-	0.06	0.1
計				197	11.2	6.4	29	1.0	188	0.18	0.15	31	1.03	3.0

エネルギー比(%)

たんぱく質

16

脂質

29

動たん比(%)

62

食塩(g)

0.74

0.21

0.08

調理法

鶏肉と野菜のスープ煮

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②1人76mlの湯、スープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

カレーソテー

- ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。
- ②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。

りんごのクラフティ

- ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるっておく。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)
- ②焼き物機に入れる1回量の①のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に①の小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。
- ③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)

6 鶏肉とてぼ豆の洋風煮 キャベツのピクルス ジャーマンポテト

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 鶏肉(小)	35			39	7.2	0.9	2	0.2	5	0.03	0.06	1	0.07	-
料理用ワイン(白)	1.1			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
赤 てぼ豆	5			17	1.0	0.1	7	0.3	-	0.03	0.01	-	-	1.0
緑 たまねぎ	50	47	大切り	17	0.5	-	10	0.1	-	0.01	-	4	-	0.8
緑 にんじん	15	15	いちょう	6	0.1	-	4	-	114	0.01	0.01	1	0.02	0.4
緑 三度豆	10	9.7	3cm幅	2	0.2	-	5	0.1	5	0.01	0.01	1	-	0.2
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	4			5	0.1	-	1	-	2	-	-	-	0.13	0.1
黄 砂糖	0.3			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.69	-
こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
デミグラスソース	4			4	0.1	0.3	-	-	1	0.01	-	-	0.05	-
ウスターソース	2			2	-	-	1	-	-	-	-	-	0.17	-
スープ(缶)	3			-	0.1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-
(水)	(47)													
緑 キャベツ	30	26	たんざく	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
黄 砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こしょう	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ワインビネガー	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
赤 ウィナー(カット)	10			32	1.3	2.9	1	0.1	-	0.03	0.01	1	0.19	-
黄 ジャガイモ	40	36	角切り	27	0.6	-	1	0.1	-	0.03	0.01	13	-	0.5
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こしょう	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.3			3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
*塩	0.5													
計				170	11.5	5.1	43	1.1	128	0.17	0.12	32	1.78	3.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	28	動たん比(%)	61	食塩(g)	1.16	0.23	0.39
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------

調理法

鶏肉とてぼ豆の洋風煮

- ①鶏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)三度豆はゆでる。
- ②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人47mlの湯、スープ、ケチャップを加えて煮る。
- ③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソースで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。

キャベツのピクルス

- ①キャベツは塩ゆでする。
- ②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。

ジャーマンポテト

- ①ジャガイモは塩、こしょうで下味をつける。
- ②ジャガイモとウィナーを混ぜ合わせ、サラダ油をひいた網なしホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

7 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きじゃが

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 フランクフルト(粗挽)	40	(1本)		119	5.1	9.9	5	0.4	2	0.08	0.05	4	0.76	-
ケチャップ	3			4	0.1	-	1	-	2	-	-	-	0.10	0.1
デミグラスソース	2			2	-	0.1	-	-	1	0.01	-	-	0.02	-
ウスターソース	0.5			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	-
黄 でんぷん	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(3)													
赤 鶏肉(小)	15			17	3.1	0.4	1	0.1	2	0.01	0.02	1	0.03	-
料理用ワイン(白)	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	-
緑 キャベツ	40	34	たんざく	8	0.4	0.1	15	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 たまねぎ	30	28	細切り	10	0.3	-	6	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
緑 パセリ	0.5	0.5	みじん切り	-	-	-	1	-	3	-	-	1	-	-
塩	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-
こしょう	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2.5			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.40	-
スープ(缶)	13			1	0.3	-	1	0.3	-	-	0.01	-	0.01	-
(水)	(117)													
黄 じゃがいも	40	36	半月	27	0.6	-	1	0.1	-	0.03	0.01	13	-	0.5
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
計				194	10.1	10.5	35	1.1	85	0.15	0.10	35	2.08	1.9

エネルギー比(%)

たんぱく質

16

脂質

35

動たん比(%)

63

食塩(g)

0.92

0.96

0.20

調理法

フランクフルトのケチャップソース

- ①フランクフルトはゆでる。(中心まで十分に加熱する)
- ②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、1人3mlの水を合わせて煮、水どきでんぷん(1人0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時にフランクフルトにかける。

スープ

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②1人117mlの湯、スープを煮上げ、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

焼きじゃが

- ①じゃがいもは網なしホテルパン(1枚に60人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼き、配缶時に塩をふる。

8 サーモンフライ コーンスープ キャベツのソテー

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 サーモンフライ	50	(1切)		102	7.6	3.1	7	0.4	18	0.08	0.06	1	0.11	-
黄 油(菜種)	88	8.0		74	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	5		小口切り	20	0.6	2.0	-	-	-	0.02	0.01	2	0.10	-
黄 じゃがいも	20	18	ひょうし木	14	0.3	-	1	0.1	-	0.02	0.01	6	-	0.2
緑 たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑 スイートコーン(クリーム缶)	20			17	0.3	0.1	-	0.1	1	-	0.01	1	0.14	0.4
緑 コーン(冷)	10			10	0.3	0.2	-	-	1	0.01	0.01	-	-	0.3
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
緑 パセリ	0.5	0.5	みじん切り	-	-	-	1	-	3	-	-	1	-	-
塩	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.79	-
こしょう(白)	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	1			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.16	-
スープ(缶)	13			1	0.3	-	1	0.3	-	-	0.01	-	0.01	-
(水)	(117)													
緑 キャベツ	30	26	色紙	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
黄 サラダ油(綿実)	0.3			3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
こしょう	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	0.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
計				259	10.1	13.8	28	1.0	98	0.15	0.12	24	1.52	2.0

エネルギー比(%)

たんぱく質

14

脂質

36

動たん比(%)

63

食塩(g)

0.11

1.21

0.20

調理法

サーモンフライ

①サーモンフライは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) □

コーンスープ

①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人117mlの湯、スープを加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

キャベツのソテー

①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。

10 ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 牛肉	40			85	7.6	5.6	2	1.0	2	0.03	0.08	-	0.04	-
黄 ジャがいも	40	36	角切り	27	0.6	-	1	0.1	-	0.03	0.01	13	-	0.5
緑 たまねぎ	40	38	大切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 にんじん	15	15	いちょう	6	0.1	-	4	-	114	0.01	0.01	1	0.02	0.4
緑 グリンピース(冷)	5			5	0.3	-	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.01	0.3
緑 セロリー	3	2.0	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトピューレ	4			2	0.1	-	1	-	2	-	-	-	0.02	0.1
ケチャップ	8			10	0.1	-	1	0.1	4	0.01	-	1	0.26	0.1
ローレル	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.69	-
こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
デミグラスソース	4			4	0.1	0.3	-	-	1	0.01	-	-	0.05	-
トンカツソース	3			4	-	-	2	-	-	-	-	-	0.17	-
ウスターソース	3			4	-	-	2	-	-	-	-	-	0.25	-
黄 小麦粉(薄力)	7			26	0.6	0.1	2	-	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 サラダ油(綿実)	5.6			52	-	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(90)													
緑 キャベツ	20	17	色紙	4	0.2	-	7	0.1	1	0.01	0.01	7	-	0.3
緑 きゅうり	20	20	輪切り	3	0.2	-	5	0.1	6	0.01	0.01	3	-	0.2
黄 砂糖	0.5			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
こしょう(白)	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
酢	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.05	-
緑 ゆず(果汁)	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.3			3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さくらんぼ	13.5	(3コ)		7	0.1	-	2	-	1	-	-	1	-	0.1
*塩	0.5													
計				263	10.4	12.4	39	1.6	133	0.15	0.13	30	1.86	2.8

エネルギー比(%)

たんぱく質

13

脂質

27

動たん比(%)

66

食塩(g)

1.51

0.35

0.00

調理法

ハヤシライス

- ①サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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、1人90mlの湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。
- ②A. 別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。
B. 別釜に小麦粉をふるって入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。
- ③A、Bいずれかの方法でつくったルウに①の煮汁(1人20ml)を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)
- ④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、③のルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソース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。
- ⑤配食時にご飯を盛りつけた上に④のハヤシをかける。

キャベツのゆずドレッシング

- ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは90人分程度、きゅうりは90人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。

さくらんぼ

- ①さくらんぼは1人3コずつである。

11 すき焼き煮 かぼちゃのしょうゆ焼き りんご (缶)

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 牛肉	40			85	7.6	5.6	2	1.0	2	0.03	0.08	-	0.04	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
黄 ふ(圧縮)	3			12	0.9	0.1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
糸こんにゃく	15		荒切り	1	-	-	11	0.1	-	-	-	-	-	0.4
赤 あつあげ(冷)	20			29	1.6	2.0	15	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.1
緑 たまねぎ	40	38	大切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 にんじん	10	9.7	いちょう	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
緑 えのきたけ	10	8.5	3cm幅	2	0.2	-	-	0.1	-	0.02	0.01	-	-	0.3
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.4			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
こい口しょうゆ	5			4	0.4	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.73	-
緑 かぼちゃ	35	32	大切り	29	0.6	0.1	5	0.2	106	0.02	0.03	14	-	1.1
みりん	1			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	1			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.15	-
緑 りんご(缶)	75	44		51	0.1	0.1	-	-	2	0.01	0.01	30	-	1.0
計				247	12.0	8.4	46	2.0	184	0.12	0.15	47	1.06	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	23	動たん比(%)	61	食塩(g)	0.91	0.15	0.00
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------

調理法

すき焼き煮

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。えのきたけは石づきをとり除く。
- ②サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、たまねぎ、にんじん、あつ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、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。

かぼちゃのしょうゆ焼き

- ①かぼちゃはみりん、こい口しょうゆで下味をつける。
- ②かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に65人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

りんご(缶)

- ①りんごは1人1/40缶ずつである。

12 チンジャオニューロウスー ワンタンの皮のスープ きゅうりの辛みづけ

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
赤 牛肉	35			74	6.7	4.9	1	0.8	2	0.02	0.07	-	0.04	-
料理酒	1.1			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
こい口しょうゆ	1.1			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.16	-
緑 ピーマン	20	17	細切り	4	0.2	-	2	0.1	6	0.01	0.01	13	-	0.4
緑 たけのこ(缶)	10		細切り	2	0.3	-	2	-	-	-	-	-	-	0.2
緑 しょうが	0.7	0.6	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.5			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	0.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.09	-
オイスターソース	0.8			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.09	-
黄 でんぷん	0.3			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ハム	10		細切り	20	1.7	1.4	1	0.1	-	0.06	0.01	5	0.25	-
黄 ワンタンの皮	5			19	0.7	0.1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	25	24	細切り	9	0.2	-	5	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
緑 もやし(細)	10		荒切り	2	0.2	-	2	-	-	-	0.01	1	-	0.1
緑 にら	5	4.8	1cm幅	1	0.1	-	2	-	14	-	0.01	1	-	0.1
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
こしょう	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.32	-
中華スープの素	0.8			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.34	-
(水)	(130)													
緑 きゅうり	30	29	輪切り	4	0.3	-	8	0.1	8	0.01	0.01	4	-	0.3
黄 砂糖	0.7			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	1.5			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.22	-
黄 ラー油	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
*塩	0.5													
計				156	11.0	6.9	27	1.2	104	0.11	0.12	26	1.84	1.8

エネルギー比(%)

たんぱく質

16

脂質

24

たんぱく比(%)

67

食塩(g)

0.40

1.22

0.22

調理法

チンジャオニューロウスー

- ①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。
- ②サラダ油を熱し、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、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでんぷん(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつける。

ワンタンの皮のスープ

- ①1人130mlの湯を煮上げ、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、ハム、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「ワンタンの皮除去食」の分をとる。最後にワンタンの皮を加えて煮る。

きゅうりの辛みづけ

- ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に60人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。

13 マーボーはるさめ チンゲンサイとコーンの甘酢あえ びわ

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 牛挽肉	20			45	3.8	3.0	1	0.5	1	0.02	0.04	-	0.02	-
赤 豚挽肉	20			37	4.1	2.0	1	0.1	1	0.18	0.04	-	0.02	-
黄 はるさめ	7			24	-	-	5	0.1	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	35	33	細切り	12	0.3	-	7	0.1	-	0.01	-	3	-	0.5
緑 にんじん	15	15	細切り	6	0.1	-	4	-	114	0.01	0.01	1	0.02	0.4
緑 たけのこ(缶)	10		細切り	2	0.3	-	2	-	-	-	-	-	-	0.2
緑 にら	5	4.8	2cm幅	1	0.1	-	2	-	14	-	0.01	1	-	0.1
緑 しょうが	0.5	0.4	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 しいたけ	0.5	0.4	細切り	1	0.1	-	-	-	-	-	0.01	-	-	0.2
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	-
黄 砂糖	0.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	-
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こい口しょうゆ	3.2			2	0.2	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.46	-
赤 赤みそ	4			8	0.5	0.2	4	0.2	-	-	-	-	0.50	0.2
黄 でんぷん(水)	1 (48)			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 チンゲンサイ	20	17	たんざく	2	0.1	-	17	0.2	29	0.01	0.01	4	0.02	0.2
緑 コーン(冷)	10			10	0.3	0.2	-	-	1	0.01	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
酢	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	1.5			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.24	-
緑 びわ	45	(1コ)		13	0.1	-	4	-	21	0.01	0.01	2	-	0.5
*塩	0.5													
計				177	10.1	5.9	48	1.3	181	0.25	0.15	11	1.53	2.7

エネルギー比(%)

たんぱく質

15

脂質

22

動たん比(%)

67

食塩(g)

1.27

0.26

0.00

調理法

マーボーはるさめ

- ①はるさめはさつとゆでもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。
- ②サラダ油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更になんじん、しいたけ、たまねぎ、たけのこの順にいため、1人48ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、はるさめを加え、砂糖、料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮、水どきでんぷん(1人2mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。

チンゲンサイとコーンの甘酢あえ

- ①チンゲンサイは塩ゆでする。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に300人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

びわ

- ①びわは1人1コずつである。

15 豚肉と野菜の甘みそいため 卵とトマトのスープ もやしのごま酢あえ

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 豚肉(肩ロース)	35			89	6.0	6.7	1	0.2	2	0.22	0.08	1	0.04	-
料理酒	1.1			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
緑 キャベツ	25	21	色紙	5	0.3	-	9	0.1	1	0.01	0.01	9	-	0.4
緑 ピーマン	10	8.5	大切り	2	0.1	-	1	-	3	-	-	6	-	0.2
緑 しょうが	0.5	0.4	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.3	0.3	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
テンメンジャン	2			5	0.2	0.1	-	-	-	-	-	-	0.11	-
黄 砂糖	0.5			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こい口しょうゆ	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.07	-
(水)	(2)													
赤 鶏卵(液卵)	20			30	2.5	2.1	10	0.4	30	0.01	0.09	-	0.08	-
黄 でんぷん	0.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	25	24	細切り	9	0.2	-	5	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 トマト	20	19	一口大	4	0.1	-	1	-	9	0.01	-	3	-	0.2
緑 たけのこ(缶)	10		細切り	2	0.3	-	2	-	-	-	-	-	-	0.2
緑 にら	5	4.8	1cm幅	1	0.1	-	2	-	14	-	0.01	1	-	0.1
緑 にんじん	5	4.9	細切り	2	-	-	1	-	37	-	-	-	-	0.1
塩	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-
こしょう	0.02			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2.5			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.40	-
豚骨スープ(缶)	13			1	0.3	-	1	0.3	-	-	0.01	-	0.01	-
(水)	(117)													
緑 もやし(細)	30		荒切り	5	0.6	-	5	0.1	-	0.01	0.02	3	-	0.4
黄 砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
酢	1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	-
黄 ごま油	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いらごま(白)	0.5			3	0.1	0.3	6	-	-	-	-	-	-	0.1
*塩	0.5													
計				176	10.9	10.2	45	1.1	96	0.27	0.22	25	1.64	2.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	28	動たん比(%)	69	食塩(g)	0.44	0.99	0.21
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------

調理法

豚肉と野菜の甘みそいため

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人2mlの水を合わせる。
- ②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、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の調味液で味つけする。□

卵とトマトのスープ

- ①液卵は流水解凍し、水どきでんぷん(1人0.4mlの水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する) たけのこはゆでる。
- ②1人117mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、たまねぎ、トマト、たけのこの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

もやしのごま酢あえ

- ①いらごまはいる。
- ②もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に55人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、いらごまをふり、あえる。

16 豚肉のたつたあげ みそ汁 牛ひじきそばろ

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 豚肉(角)	40			46	9.1	0.8	2	0.4	1	0.39	0.11	-	0.04	-
緑 しょうが	1	0.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
こい口しょうゆ	1.2			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.17	-
黄 でんぷん	8			26	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
黄 油(菜種)	42	6.0		55	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 かぼちゃ	30	27	角切り	25	0.5	0.1	4	0.1	89	0.02	0.02	12	-	0.9
緑 たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑 もやし(細)	15		荒切り	2	0.3	-	2	0.1	-	0.01	0.01	2	-	0.2
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
赤 赤みそ	11			21	1.4	0.7	11	0.4	-	-	0.01	-	1.36	0.5
赤 白みそ	2			4	0.2	0.1	2	0.1	-	-	-	-	0.12	0.1
赤 だしこんぶ	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(130)													
赤 牛挽肉	10			22	1.9	1.5	-	0.2	-	0.01	0.02	-	0.01	-
料理酒	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	-
緑 しそ	0.3		荒みじん	-	-	-	1	-	3	-	-	-	-	-
赤 ひじき	1			1	0.1	-	14	0.6	3	-	0.01	-	0.04	0.4
黄 サラダ油(綿実)	0.3			3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1			4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.5			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	1.5			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.24	-
計				224	14.0	9.5	44	1.9	170	0.44	0.18	16	2.03	2.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	25	動たん比(%)	69	食塩(g)	0.24	1.49	0.30
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------

調理法

豚肉のたつたあげ

- ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。
- ②豚肉のつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。

みそ汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしで1人130mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。

牛ひじきそばろ

- ①牛挽肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②サラダ油を熱し、牛挽肉をいためる。更にひじきをいためる。
- ③いたまれば、砂糖、みりん、うす口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。

17 和風カレー丼 もずくとオクラのとり汁 みかん (缶)

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 豚肉	40			73	8.2	4.1	2	0.3	2	0.36	0.08	-	0.04	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
緑 たまねぎ	60	56	細切り	21	0.6	0.1	12	0.1	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	15	15	いちょう	6	0.1	-	4	-	114	0.01	0.01	1	0.02	0.4
緑 コーン(冷)	5			5	0.1	0.1	-	-	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 青ねぎ	5	4.7	斜め切り	1	0.1	-	3	-	7	-	-	1	-	0.1
緑 しょうが	0.5	0.4	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.5	0.5	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.2			1	-	-	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
カレールウの素	7			36	0.5	2.4	6	0.2	-	0.01	-	-	0.75	0.3
こい口しょうゆ(だし)	1.5 (40)			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.22	-
赤 とうふ(冷)	10			7	0.5	0.3	8	0.1	-	0.01	-	-	-	-
緑 オクラ	10	8.5	小口切り	3	0.2	-	8	-	5	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 えのきたけ	10	8.5	3cm幅	2	0.2	-	-	0.1	-	0.02	0.01	-	-	0.3
赤 もずく(冷)	10		荒切り	1	-	-	2	-	2	-	0.01	-	0.06	0.2
塩	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.40	-
うす口しょうゆ	4			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.64	-
赤 だしこんぶ	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし(水)	2.6 (130)			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん(缶)	76	46		29	0.2	-	4	0.2	16	0.02	0.01	7	-	0.2
計				195	11.0	7.5	51	1.1	146	0.47	0.14	14	2.46	3.0

エネルギー比(%)

たんぱく質

15

脂質

23

動たん比(%)

66

食塩(g)

1.36

1.10

0.00

調理法

和風カレー丼

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。
- ②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎ、コーンの順にいため、1人40mlのだし(もずくとオクラのとり汁の一部を使用)を加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけして煮、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。

もずくとオクラのとり汁

- ①えのきたけは石づきをとり除く。もずくは流水解凍する。
- ②だしこんぶ、けずりぶしで1人170ml(40mlは和風カレー丼に使用)のだしをとり、煮上げる。
- ③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。

みかん(缶)

- ①みかんは1人1/40缶ずつである。

18 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き すまし汁 野菜いため

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 鶏肉(もも皮無大)	50			58	9.4	2.0	3	0.4	9	0.04	0.11	2	0.10	-
料理酒	1.5			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
こい口しょうゆ	1.5			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.22	-
黄 マヨネーズ	5			34	0.1	3.6	1	-	3	-	0.01	-	0.12	-
赤 とうふ(冷)	15			10	0.7	0.4	12	0.1	-	0.02	-	-	-	0.1
赤 うすあげ	5		たんざく	19	0.9	1.7	15	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑 にんじん	15	15	細切り	6	0.1	-	4	-	114	0.01	0.01	1	0.02	0.4
緑 だいこん葉(乾)	1			3	0.1	-	9	0.1	32	-	-	1	-	0.2
緑 えのきたけ	10	8.5	3cm幅	2	0.2	-	-	0.1	-	0.02	0.01	-	-	0.3
塩	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.40	-
うす口しょうゆ	4			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.64	-
赤 だしこんぶ	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(130)													
赤 ツナ(油漬缶フレーク)	5			13	0.9	1.1	-	-	-	-	-	-	0.05	-
緑 キャベツ	35	30	たんざく	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	-	0.5
緑 ピーマン	10	8.5	細切り	2	0.1	-	1	-	3	-	-	6	-	0.2
黄 サラダ油(綿実)	0.3			3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こしょう	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.08	-
計				168	13.4	9.2	63	1.0	162	0.11	0.15	24	1.96	2.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	27	動たん比(%)	69	食塩(g)	0.57	1.06	0.33
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------

調理法

鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き

- ①鶏肉は料理酒、塩、こい口しょうゆ、マヨネーズで下味をつける。
- ②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に35人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

すまし汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。えのきたけは石づきをとり除く。
- ②だしこんぶ、けずりぶしで1人130mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

野菜いため

- ①ツナは十分に油をきる。
- ②サラダ油を熱し、キャベツ、ピーマン、ツナの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。

20 さごしの塩焼き 五目汁 切り干しだいこんのいため煮

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 さごし	50	(1切)		89	10.1	4.9	7	0.4	6	0.05	0.18	-	0.10	-
料理酒	1.5			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
塩	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-
赤 とうふ(冷)	20			13	0.9	0.6	15	0.1	-	0.02	-	-	-	0.1
赤 うすあげ	5		たんざく	19	0.9	1.7	15	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 キャベツ	25	21	たんざく	5	0.3	-	9	0.1	1	0.01	0.01	9	-	0.4
緑 たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑 オクラ	5	4.3	小口切り	1	0.1	-	4	-	2	-	-	-	-	0.2
緑 えのきたけ	10	8.5	3cm幅	2	0.2	-	-	0.1	-	0.02	0.01	-	-	0.3
塩	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.40	-
うす口しょうゆ	4			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.64	-
赤 だしこんぶ	0.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(130)													
赤 ベーコン	5		小口切り	20	0.6	2.0	-	-	-	0.02	0.01	2	0.10	-
緑 切り干しだいこん	5		荒切り	14	0.3	-	27	0.5	-	0.02	0.01	-	0.04	1.0
緑 にんじん	5	4.9	細切り	2	-	-	1	-	37	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.5			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.32	-
こい口しょうゆ	1.5			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.22	-
(だし)	(30)													
計				181	14.0	9.2	83	1.4	46	0.15	0.22	13	2.35	2.5

エネルギー比(%)

たんぱく質

17

脂質

26

動たん比(%)

68

食塩(g)

0.63

1.04

0.68

調理法

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(1枚に30切程度)にならべ、0.2gの塩をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13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。えのきたけは石づきをとり除く。
- ② だしこんぶ、けずりぶしで1人160ml(30mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)のだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。
- ③ 煮上がればとうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

切り干しだいこんのいため煮

- ① 切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。
- ② ベーコンはからいりし、にんじん、切り干しだいこんの順にいため、1人30ml(五目汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)

食品名			出来上 り重量 g	エネル ギー kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミ ンA μgRE	ビタミ ンB ₁ mg	ビタミ ンB ₂ mg	ビタミ ンC mg	食 塩 g	食物 繊維 g	単 価 円 銭
黄 ご は ん	低学年 精白米	70 g	154	249	4.3	0.6	4	0.6	—	0.06	0.01	—	—	0.4	
	中学年 "	80 g	176	285	4.9	0.7	4	0.6	—	0.06	0.02	—	—	0.4	
	高学年 "	90 g	198	320	5.5	0.8	5	0.7	—	0.07	0.02	—	—	0.5	
黄 ご は ん (炊き込み・まぜ)	低学年 精白米	60 g	132	214	3.7	0.5	3	0.5	—	0.05	0.01	—	—	0.3	
	中学年 "	70 g	154	249	4.3	0.6	4	0.6	—	0.06	0.01	—	—	0.4	
	高学年 "	80 g	176	285	4.9	0.7	4	0.6	—	0.06	0.02	—	—	0.4	

黄 大型コッペパン	低学年 小麦粉	50 g	75	231	6.8	4.0	36	0.6	—	0.08	0.07	—	0.9	1.5	低学年
	中学年 "	60 g	90	277	8.2	4.8	43	0.7	—	0.09	0.09	—	1.1	1.7	
	高学年 "	70 g	105	323	9.6	5.6	50	0.8	—	0.11	0.10	—	1.3	2.0	
黄 食 パ ン	低学年 "	50 g	72	222	6.6	3.9	34	0.6	—	0.07	0.07	—	0.9	1.4	中学年
	中学年 "	60 g	87	268	7.9	4.7	42	0.7	—	0.09	0.09	—	1.1	1.7	
	高学年 "	70 g	102	314	9.3	5.5	49	0.8	—	0.11	0.10	—	1.3	2.0	
黄 バターロール	低学年 "	50 g	77	241	6.9	5.2	37	0.6	40	0.08	0.08	—	0.9	1.5	高学年
	中学年 "	60 g	92	290	8.2	6.2	44	0.7	48	0.09	0.09	—	1.1	1.7	
	高学年 "	70 g	108	338	9.6	7.3	51	0.8	55	0.11	0.11	—	1.3	2.0	
黄 黒 糖 パ ン (1/2パンを含む)	低学年 "	50 g	79	246	7.0	4.0	54	0.9	—	0.08	0.08	—	0.9	1.5	1/2パン単価 低学年
	中学年 "	60 g	95	295	8.4	4.8	65	1.1	—	0.10	0.10	—	1.1	1.7	
	高学年 "	70 g	111	344	9.8	5.6	75	1.3	—	0.11	0.11	—	1.2	2.0	
黄 レーズンパン	低学年 "	50 g	81	253	7.0	4.1	41	0.8	—	0.09	0.08	—	0.9	1.8	中学年
	中学年 "	60 g	98	304	8.5	4.9	49	0.9	—	0.10	0.09	—	1.1	2.1	
	高学年 "	70 g	114	355	9.9	5.7	57	1.1	—	0.12	0.11	—	1.3	2.5	
黄 パンプキンパン	低学年 "	50 g	84	245	7.2	4.1	40	0.7	51	0.09	0.09	6	1.0	2.1	高学年
	中学年 "	60 g	100	293	8.6	4.9	48	0.8	62	0.11	0.11	7	1.2	2.6	
	高学年 "	70 g	117	342	10.1	5.7	56	0.9	72	0.12	0.13	8	1.4	3.0	
黄 ライ麦パン	低学年 *	50 g	75	225	7.0	4.2	36	0.9	—	0.12	0.09	—	0.9	2.9	1/2パン単価 低学年
	中学年 *	60 g	90	271	8.3	5.0	43	1.1	—	0.15	0.11	—	1.1	3.5	
	高学年 *	70 g	105	316	9.7	5.8	51	1.3	—	0.17	0.12	—	1.3	4.0	

*ライ麦パン 低学年 小麦粉35g ライ麦7.5g 全粒粉7.5g 中学年 小麦粉42g ライ麦9.0g 全粒粉9.0g 高学年 小麦粉49g ライ麦10.5g 全粒粉10.5g

赤 牛	乳	206	138	6.8	7.8	227	—	80	0.08	0.31	2	0.2	—	
-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	---	----	------	------	---	-----	---	--

(6月分)

パ ン 回 数	9回	食パン2	大型コッペパン2	黒糖パン2	レーズンパン1	ライ麦パン2									
黄 ソフトマーガリン	1回	8	61	—	6.5	1	—	144	—	—	—	0.1	—	7	00
黄 いちごジャム	1回	15	30	0.1	—	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2	13	00
黄 りんごジャム	1回	15	32	—	—	1	—	—	—	—	—	—	0.2	13	00
黄 アプリコットジャム	1回	15	31	0.1	—	2	—	9	—	—	—	—	0.2	16	00

(7月分)

パ ン 回 数	5回	食パン1	大型コッペパン1	黒糖パン1	レーズンパン1	ライ麦パン1									
黄 りんごジャム	1回	15	32	—	—	1	—	—	—	—	—	—	0.2	13	00
黄 ブルーベリージャム	1回	15	27	0.1	—	1	—	—	—	—	—	—	0.6	17	00