

11(水)

コッペパン

牛乳

除去食
(大豆)

まぐろのオーロラ煮

ウインナーとキャバツのスープ

ブロッコリーとコーンのサラダ

いちごジャム

【まぐろのオーロラ煮】①まぐろと豆粉をまがし、熱したなたね油で煮る。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤食を合わせて煮、配膳時にまぐろにからめつける。【ウインナーとキャバツのスープ】①湯をわかし、ちキンパイオンを加え、にんじん、キャバツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味付けし、「大豆粒出汁」の分をさる。最後にむきだまめを加えて煮る。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきポルパン(ブロッコリーは小学校は7.5人分程度、中学校は5.5人分程度、コーンは小学校は6.0人分程度、中学校は6.0人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物で煮す。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、納実油を加え、配膳時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 849kcal たんぱく質 40.6g 脂質 28.9g 糖質 96.9g

豚肉のコーチジャンいため

鶏肉と春雨のスープ

きゅうりのナムル

【豚肉のコーチジャンいため】①砂糖、こいくちしょうゆ、コーチジャンを合わせ、②納実油を熱し、にんにくを香りをいけ、豚肉をいためる。更ににんにくを加えていためる。③いたまれば、④の調味料で味付けする。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでてもよし、茹でにさる。わかめ(乾)はとどす。②納実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんにく、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上があれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味付けし、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①きゅうりはさつとゆでるか、または、穴あきポルパン(小学校は9.0人分程度、中学校は6.5人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物で煮す。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配膳時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 715kcal たんぱく質 33.2g 脂質 17.7g 糖質 102.8g

12(木)

ごはん

牛乳

焼きそば(小麦)

えだまめ

スライスチーズ(乳)

いもけんぴフィッシュ(中)

【焼きそば(小麦)】①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めはかためにてゆで、納実油をかける。②納実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんにく、たまねぎ、ピーマン、キャバツの順に加えていためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味付けし、最後に中華めんのを加えていためる。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきポルパン(10.0人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物で煮す。【スライスチーズ(乳)】①スライスチーズは1人1枚ずつである。【いもけんぴフィッシュ(中)】①いもけんぴフィッシュは1人1枚ずつである。

エネルギー 765kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.3g 糖質 77.5g

13(金)

ミニコッペパン

牛乳

きごしのごまじょうゆかけ

みそ汁

大豆の煮もの

【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味付けし完成。【きごしのごまじょうゆかけ】①きごしは煮、②きごしは網を敷いたポルパン(小学校は3.0人分程度、中学校は2.5人分程度)にのせ、蒸し焼きモード、2.70℃で立ち上げ、調理温度2.30℃、15分間、焼き物で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水とく)でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配膳時にきごしにかけ、【みそ汁】①さといもはさつとゆで、めりめりとする。②だしをひき、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上があれば、いたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味付けし、最後に青れぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけゆでる。ひじきはたまりの煮るすずでゆでる。②だしこんが、けずりぶしでだしをとり、たんぱく、ひじき、大豆、うすあげの順に加

