

1 (月)	ウインナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ			●ウインナーのケチャップソース		緑	パセリ	0.65			
	[ウインナーのケチャップソース] ①ウインナーソーセージはゆでる。（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、水を含わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。[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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。[キャベツとさんどまめのサラダ] 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。さんどまめはゆでるか、また、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			赤		ウインナーソーセージ	40	塩	0.39		
	エネルギー749kcal たんぱく質 30.9g 脂質 26.5g 糖質 96.7g			ケチャップ		3	こしょう	0.026			
パン (基本配合以外) 牛 乳				デミグラスソース		2	うすくちしょうゆ	1.3			
				ウスターソース		0.5	チキンブイヨン	1.95			
				黄		じゃがいもでん粉	0.1	水	169		
2 (火)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ アーモンドフィッシュ			●マーボーはるさめ		緑	キャベツ	27.3			
	[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。だけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。砂糖、料理酒、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、たけのこ、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て煮、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チンゲンサイはゆでる。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、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[アーモンドフィッシュ] ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。			赤		鶏肉	26	緑	さんどまめ	12.61	
	エネルギー739kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.5g 糖質 120.4g			料理用ワイン		0.78	黄	砂糖	1.04		
ごはん 牛 乳				黄		じゃがいも	23.4	塩	0.13		
				緑		たまねぎ	36.4	米酢	1.04		
				緑		にんじん	12.61	うすくちしょうゆ	1.04		
3 (水)	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ クインシーメロン			●マーボーはるさめ		黄	綿実油	0.65			
	[カレードリア] ①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。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、グリーンピース、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（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、クリームを加え、ミニパットに入れ、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。[豚肉とキャベツのスープ] ①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。②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。			赤		鶏肉	25	●豚肉とキャベツのスープ	赤	豚肉	13
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			料理用ワイン		0.8	黄	じゃがいも	23.4		
パン (基本配合以外) 牛 乳				黄		精白米	10	緑	キャベツ	44.2	
				緑		たまねぎ	28	緑	にんじん	12.61	
				緑		グリーンピース（冷）	5	緑	パセリ	0.65	
4 (木)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		綿実油	1	塩	0.39		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			塩		0.1	こしょう	0.026	うすくちしょうゆ	1.3	
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			こしょう		0.02	カレールウの素	3	チキンブイヨン	1.95	
ごはん 牛 乳				黄		クリーム	2	水	169		
				赤		粉末チーズ	1	●クインシーメロン	緑	クインシーメロン	69
				黄		パン粉	0.5	緑	クインシーメロン	69	
5 (金)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			●カレードリア		水	10	●豚肉とキャベツのスープ	赤	豚肉	13
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		豚肉	25	黄	じゃがいも	23.4	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			料理用ワイン		0.8	黄	じゃがいも	23.4		
6 (土)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		精白米	10	緑	キャベツ	44.2	
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			緑		たまねぎ	28	緑	にんじん	12.61	
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			緑		グリーンピース（冷）	5	緑	パセリ	0.65	
7 (日)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		綿実油	1	塩	0.39		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			塩		0.1	こしょう	0.026	うすくちしょうゆ	1.3	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			こしょう		0.02	カレールウの素	3	チキンブイヨン	1.95	
8 (月)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		クリーム	2	水	169		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		粉末チーズ	1	●クインシーメロン	緑	クインシーメロン	69
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			黄		パン粉	0.5	緑	クインシーメロン	69	
9 (火)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			●カレードリア		水	10	●豚肉とキャベツのスープ	赤	豚肉	13
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		豚肉	25	黄	じゃがいも	23.4	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			料理用ワイン		0.8	黄	じゃがいも	23.4		
10 (水)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		精白米	10	緑	キャベツ	44.2	
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			緑		たまねぎ	28	緑	にんじん	12.61	
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			緑		グリーンピース（冷）	5	緑	パセリ	0.65	
11 (木)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		綿実油	1	塩	0.39		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			塩		0.1	こしょう	0.026	うすくちしょうゆ	1.3	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			こしょう		0.02	カレールウの素	3	チキンブイヨン	1.95	
12 (金)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		クリーム	2	水	169		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		粉末チーズ	1	●クインシーメロン	緑	クインシーメロン	69
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			黄		パン粉	0.5	緑	クインシーメロン	69	
13 (土)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			●カレードリア		水	10	●豚肉とキャベツのスープ	赤	豚肉	13
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		豚肉	25	黄	じゃがいも	23.4	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			料理用ワイン		0.8	黄	じゃがいも	23.4		
14 (日)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		精白米	10	緑	キャベツ	44.2	
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			緑		たまねぎ	28	緑	にんじん	12.61	
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			緑		グリーンピース（冷）	5	緑	パセリ	0.65	
15 (月)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		綿実油	1	塩	0.39		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			塩		0.1	こしょう	0.026	うすくちしょうゆ	1.3	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			こしょう		0.02	カレールウの素	3	チキンブイヨン	1.95	
16 (火)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		クリーム	2	水	169		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		粉末チーズ	1	●クインシーメロン	緑	クインシーメロン	69
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			黄		パン粉	0.5	緑	クインシーメロン	69	
17 (水)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			●カレードリア		水	10	●豚肉とキャベツのスープ	赤	豚肉	13
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		豚肉	25	黄	じゃがいも	23.4	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			料理用ワイン		0.8	黄	じゃがいも	23.4		
18 (木)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		精白米	10	緑	キャベツ	44.2	
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			緑		たまねぎ	28	緑	にんじん	12.61	
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			緑		グリーンピース（冷）	5	緑	パセリ	0.65	
19 (金)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		綿実油	1	塩	0.39		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			塩		0.1	こしょう	0.026	うすくちしょうゆ	1.3	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			こしょう		0.02	カレールウの素	3	チキンブイヨン	1.95	
20 (土)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		クリーム	2	水	169		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		粉末チーズ	1	●クインシーメロン	緑	クインシーメロン	69
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			黄		パン粉	0.5	緑	クインシーメロン	69	
21 (日)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			●カレードリア		水	10	●豚肉とキャベツのスープ	赤	豚肉	13
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤		豚肉	25	黄	じゃがいも	23.4	
	エネルギー729kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.0g 糖質 109.6g			料理用ワイン		0.8	黄	じゃがいも	23.4		
22 (月)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		精白米	10	緑	キャベツ	44.2	
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			緑		たまねぎ	28	緑	にんじん	12.61	
	エネルギー759kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g 糖質 112.4g			緑		グリーンピース（冷）	5	緑	パセリ	0.65	
23 (火)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ			黄		綿実油	1	塩	0.39		
	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			塩		0.1					

9 (火)	いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	●いわしてんぶら	緑	青ねぎ	6.5			
		赤	いわしてんぶら	49.4	塩	0.52		
		黄	なたね油	7.8	うすくちしょうゆ	5.2		
ごはん 牛 乳	[いわしてんぶら] ①いわしてんぶらは冷凍のまま熱した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、水を含わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。[五目汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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し、最後に青ねぎを加えて煮る。[豚肉とさんどまめのいためもの] ①さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	黄	砂糖	0.65	赤	だしこんぶ	0.65	
		赤	けずりぶし	2.6	米酢	1.3	水	169
		赤	こいくちしょうゆ	1.95	●豚肉とさんどまめのいためもの	水	1.3	赤
	エネルギー846kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.4g 糖質 117.7g	●五目汁	緑	さんどまめ	24.7			
10 (水)	焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ	赤	とうふ (冷)	26	黄	綿実油	0.26	
		緑	キャベツ	33.8	塩	0.13		
		緑	たまねぎ	24.7	こいくちしょうゆ	0.78		
パン (1/2) 牛 乳	[焼きそば] ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかを加えていため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。④さざみのりは1人1袋ずつ添える。[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含わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[オレンジ] ①オレンジは1人1/4切ずつである。	緑	にんじん	12.61	●オクラの甘酢あえ	こしょう	0.03	
		赤	豚肉	39	トンカツソース	9.1		
		赤	料理酒	1.17	ウスターソース	5.2		
	エネルギー684kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.3g 糖質 99.5g	赤	いか	13	赤	さざみのり (袋)	0.8	
		黄	料理酒	0.39	●オクラの甘酢あえ	緑	オクラ	22.1
		黄	中華めん	39	緑	オクラ	22.1	
ごはん 牛 乳	[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含わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。	黄	綿実油	1.17	黄	砂糖	0.78	
		緑	キャベツ	44.2	塩	0.13		
		緑	たまねぎ	42.9	米酢	0.78		
	[オレンジ] ①オレンジは1人1/4切ずつである。	緑	ピーマン	16.9	うすくちしょうゆ	0.26		
		緑	にんじん	12.61	●オレンジ	緑	オレンジ	29
		黄	綿実油	1.04	緑	オレンジ	29	
	エネルギー846kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.4g 糖質 117.7g	塩	0.26					
11 (木)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 固形チーズ	●豚肉のごまみそ焼き	赤	だしこんぶ	0.65			
		赤	豚肉	52	赤	けずりぶし	2.6	
		緑	たまねぎ	24.7	水	169		
ごはん 牛 乳	[豚肉のごまみそ焼き] ①豚肉はなりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを含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、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁] ①だけのこはゆでる。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、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て煮る。[のりのつくだ煮] ①しいたけ (乾) はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) を含わせて煮、しいたけ (乾) を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、さざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。	黄	ピーマン	5.59	●のりのつくだ煮	赤	かつおぶし (碎片)	0.65
		黄	練りごま	2.6	赤	かつおぶし (粉)	0.65	
		黄	砂糖	0.65	緑	しいたけ (乾)	0.52	
	エネルギー761kcal たんぱく質 34.2g 脂質 19.6g 糖質 112.0g	赤	こいくちしょうゆ	3.25	赤	さざみのり	2.6	
		赤	赤みそ	2.34	黄	砂糖	0.65	
		黄	いりごま (白)	1.3	緑	料理酒	1.3	
ごはん 牛 乳	[すまし汁] ①だけのこはゆでる。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、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、さざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。	赤	鶏肉	13	こいくちしょうゆ	4.16		
		緑	キャベツ	39	赤	だしこんぶ	0.078	
		緑	たけのこ (水煮)	13	赤	けずりぶし	0.299	
	[のりのつくだ煮] ①しいたけ (乾) はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) を含わせて煮、しいたけ (乾) を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、さざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。	緑	にんじん	12.61	水	19.5		
		黄	塩	0.52	●固形チーズ	赤	固形チーズ	10
		赤	うすくちしょうゆ	5.2	赤	固形チーズ	10	
12 (金)	鶏肉のしょうゆバター焼き みそ汁 きゅうりのあえもの	●鶏肉のしょうゆバター焼き	赤	赤みそ	13			
		赤	鶏肉	70	赤	白みそ	5.2	
		赤	料理酒	2.1	赤	だしこんぶ	0.65	
ごはん 牛 乳	[鶏肉のしょうゆバター焼き] ①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとく。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、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。[みそ汁] ①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。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[きゅうりのあえもの] ①きゅうりはゆでる。②砂糖、こいくちしょうゆを含わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤	こいくちしょうゆ	4.9	赤	けずりぶし	2.6	
		黄	バター	2.1	水	169		
		黄	みそ汁	39	緑	きゅうり	37.7	
	エネルギー737kcal たんぱく質 31.1g 脂質 15.0g 糖質 119.4g	緑	たまねぎ	36.4	黄	砂糖	0.78	
		緑	にんじん	12.61	こいくちしょうゆ	1.95		
		緑	オクラ	5.59				
15 (月)	スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス 発酵乳	●スパゲッティミートソース	赤	トマトピューレ	7.8			
		赤	牛ひき肉	26	ウスターソース	2.6		
		赤	豚ひき肉	26	黄	小麦粉 (薄力粉)	2.6	
パン (1/2) 牛 乳	[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、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③別釜に綿実油を加え、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、湯を少しずつ加えてのぼす。(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、マッシュルーム、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。[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含わせて煮、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。	黄	スパゲッティ	39	黄	綿実油	2.08	
		黄	綿実油	1.17	水	7.8		
		緑	たまねぎ	72.8	●塩	1		
ごはん 牛 乳	[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含わせて煮、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。	緑	にんじん	19.5	●きゅうりのピクルス	緑	きゅうり	37.7
		緑	ピーマン	11.05	緑	きゅうり	37.7	
		緑	にんにく	0.65	黄	砂糖	1.04	
	エネルギー780kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.6g 糖質 111.3g	緑	マッシュルーム (水煮)	13	塩	0.26		
		黄	綿実油	1.04	ワインビネガー	1.04		
		黄	塩	0.91	うすくちしょうゆ	0.26		
16 (火)	すき焼き煮 焼きかぼちゃの甘みつけ もやしとピーマンのごまいため	●すき焼き煮	赤	かぼちゃ	46.8			
		赤	牛肉	52	黄	砂糖	3.9	
		黄	料理酒	1.56	塩	0.13		
ごはん 牛 乳	[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。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。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。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。[焼きかぼちゃの甘みつけ] ①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、水を含わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。[もやしとピーマンのごまいため] ①綿実油を熱し、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。	黄	ふ (圧縮)	3.9	塩	0.13		
		赤	糸こんにゃく	26	こいくちしょうゆ	0.13		
		赤	あつあげ (冷)	26	水	2.6		
個別対応 献立 (ふ)	エネルギー812kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.6g 糖質 126.2g	緑	たまねぎ	49.4	●もやしとピーマンのごまいため	緑	ブラックマツバもやし	32.5
		緑	えのきたけ	11.05	緑	ピーマン	5.59	
		黄	綿実油	0.65	緑	綿実油	0.39	
	[もやしとピーマンのごまいため] ①綿実油を熱し、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。	黄	砂糖	1.82	塩	0.13		
		黄	みりん	1.3	塩	0.13		
		塩	0.13	こしょう	0.026			
	[焼きかぼちゃの甘みつけ] ①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、水を含わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。[もやしとピーマンのごまいため] ①綿実油を熱し、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。	こいくちしょうゆ	6.5	うすくちしょうゆ	0.78			
				黄	いりごま (白)	0.65		

17(水)	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 赤 鶏肉 65 緑 にんにく 0.13 塩 0.39 カレー粉 0.26 こしょう（相換） 0.013 ※マヨネーズ 6.5 ケチャップ 3.9 ●てぼ豆のスープ 赤 ベーコン 6.5 赤 てぼ豆 7.8 ※じゃがいも 26 ※たまねぎ 42.9 緑 にんじん 12.61 緑 ハセリ 0.65	※オリーブ油 0.26 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 みず 169 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ 31.2 緑 コーン（冷） 6.5 ※砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 ※オリーブ油 0.26
パン （基本配合） 牛 乳			
	エネルギー819kcal たんぱく質 37.5g 脂質 24.7g 糖質 111.7g		
18(木)	さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそばろ	●さごしの塩焼き 赤 さごし 60 料理酒 1.8 塩 0.6 ●みそ汁 赤 とうふ（冷） 19.5 緑 キャベツ 39 ※たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 オクラ 5.59 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●牛ひじきそばろ 赤 牛ひき肉 13 料理酒 0.39 緑 しそ 0.39 赤 ひじき 1.3 ※綿実油 0.39 ※砂糖 1.3 ※みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
ごはん 牛 乳			
	エネルギー755kcal たんぱく質 32.6g 脂質 18.2g 糖質 115.2g		
19(金)	ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 料理用ワイン 1.56 ※じゃがいも 46.8 ※たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 セロリ 2.6 ※綿実油 0.65 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 ローレル 0.026 塩 0.91 こしょう 0.039 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 3.9	ウスターソース 3.9 小麦粉（薄力粉） 9.1 ※綿実油 7.28 水 117 ●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 39 ※砂糖 1.17 塩 0.26 こしょう（白） 0.013 ※米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.39 緑 ゆず（果汁） 0.65 ※綿実油 0.39 ●さくらんぼ 20.3
ごはん 牛 乳			
	エネルギー874kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g 糖質 135.6g		
22(月)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのカレーソテー	●サーモンフライ 赤 サーモンフライ 50 ※なたね油 8 ●豆乳スープ 赤 ベーコン 6.5 ※じゃがいも 23.4 ※たまねぎ 36.4 緑 コーン（冷） 13 緑 にんじん 12.61 緑 ハセリ 0.65 塩 0.39	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 野菜ブイヨン 1.3 赤 豆乳 13 水 156 ●キャベツのカレーソテー 緑 キャベツ 39 ※綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13
パン （基本配合以外） 牛 乳			
	エネルギー770kcal たんぱく質 29.7g 脂質 26.9g 糖質 102.3g		
23(火)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 鶏肉 60 料理酒 1.86 塩 0.13 緑 だいにんおろし（冷） 13.3 ※みりん 1.33 こいくちしょうゆ 2.66 ●みそ汁 ※じゃがいも 23.4 赤 うすあげ（冷） 6.5 ※たまねぎ 31.2 緑 にんじん 12.61 緑 だいにん葉（乾） 0.65	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●野菜いため 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 27.3 緑 ビーマン 11.05 ※綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.65
ごはん 牛 乳			
	エネルギー743kcal たんぱく質 32.7g 脂質 16.0g 糖質 117.1g		
24(水)	かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ りんご（カット缶）	●かぼちゃのクリームシチュー 赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 赤 ベーコン 6.5 緑 かぼちゃ 46.8 ※たまねぎ 36.4 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 緑 マッシュルーム（水煮） 13 塩 0.78 こしょう（白） 0.039 ※小麦粉（薄力粉） 3.9 ※綿実油 3.12 赤 牛乳 27.3	※クリーム 6.5 水 97.5 ●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 22.1 緑 きゅうり 12.74 赤 ミックス海そう（冷） 3.9 ※砂糖 0.26 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 1.04 ※綿実油 0.52 ●りんご（カット缶） 58

25(木)	チンジャオニニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ	●チンジャオニニューロウスー 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 こいくちしょうゆ 1.56 緑 ビーマン 22.1 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 しょうが 0.78 ※綿実油 0.65 ※砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 0.78 オイスターソース 1.04 ※じゃがいもでん粉 0.39	●ハムと野菜の中華スープ 赤 ハム 13 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24 緑 しいたけ（乾） 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ（冷） 15 ※塩 0.2
ごはん 牛 乳			
	エネルギー726kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.5g 糖質 110.6g		
26(金)	豚肉と野菜のいためもの みそ汁 キャベツの赤じそあえ 焼きのり	●豚肉と野菜のいためもの 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 ブラックマツタチやし 19.5 緑 ビーマン 11.05 緑 にんじん 6.5 ※綿実油 0.26 ※砂糖 0.39 塩 0.39 うすくちしょうゆ 0.52 ●みそ汁 ※じゃがいも 39 ※たまねぎ 36.4	赤 わかめ（乾） 0.65 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 39 赤 赤じそ（塩漬乾） 0.26 ※砂糖 0.39 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
ごはん 牛 乳			
	エネルギー730kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.5g 糖質 118.6g		
29(月)	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー	●いかてんぷら 赤 いかてんぷら 60 ※なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 料理用ワイン 0.65 ※じゃがいも 41.6 ※たまねぎ 36.4 緑 トマト 24.7 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 13 塩 0.52	こしょう（白） 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●サワーソテー 緑 キャベツ 33.8 緑 コーン（冷） 6.5 ※綿実油 0.39 ※砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.78
パン （基本配合） 牛 乳			
アプリコット ジャム			
	エネルギー873kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.7g 糖質 116.7g		
30(火)	和風カレー丼 もずくとオクラのとりり汁 ヨーグルト	●和風カレー丼 赤 豚肉 52 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 緑 しょうが 0.52 カレー粉 0.26 ※綿実油 0.65 ※じゃがいも 23.4 ※たまねぎ 31.2 ※にんじん 12.61 ※ハセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 カレー粉 0.13	●もずくとオクラのとりり汁 赤 鶏肉 13 赤 料理酒 0.39 緑 ブラックマツタチやし 19.5 緑 オクラ 11.05 緑 えのきたけ 11.05 赤 もずく（冷） 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
ごはん 牛 乳			
	エネルギー834kcal たんぱく質 36.2g 脂質 20.1g 糖質 127.1g		

【パンの種類】
パン（基本配合）・・・コッペパン、食パン
パン（基本配合以外）・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン
パン（1／2）・・・1／2黒糖パン
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつかます。

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

給食費についてのアンケートを実施します。

令和2年6月1日よりオンラインアンケートを実施いたしますので、皆様のご協力をお願いします。

詳しくは大阪市ホームページ「大阪市の学校給食」をご覧ください。