

1 (火)	カレーうどん はくさいのおひたし りんご			●カレーうどん			赤 だしこんぶ 0.65			
	[カレーうどん] ①牛肉は料理酒で下味をつける。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。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし] 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だしこんぶ、けすしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。			赤 牛肉 52			赤 けすりぶし 2.6			
	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.1g 脂質 26.8g 糖質 116.6g			料理酒 1.56			水 169			
パン (基本配合以外)	牛 乳				黄 うどん 19.5			●はくさいのおひたし		
					赤 うすあげ (冷) 7.8			緑 はくさい 49.4		
					緑 たまねぎ 36.4			黄 砂糖 0.39		
					緑 にんじん 6.37			うすくちしょうゆ 2.34		
					緑 青ねぎ 6.11			赤 だしこんぶ 0.013		
					黄 綿実油 0.65			赤 けすりぶし 0.039		
					塩 0.13			水 2.6		
					カレールウの素 9.1			●りんご		
					こいくちしょうゆ 2.6			緑 りんご 63.5		
2 (水)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの ソフト黒豆			●いわしのしょうが煮			赤 赤みそ 13			
	[いわしのしょうが煮] ①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水 (こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁] ①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの] ①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) [ソフト黒豆] ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤 いわし 34			赤 白みそ 5.2			
	エネルギー 745kcal たんぱく質 30.0g 脂質 14.9g 糖質 122.7g			緑 しょうが 0.8			赤 だしこんぶ 0.65			
ごはん	牛 乳				赤 切りこんぶ 0.5			赤 けすりぶし 2.6		
					黄 砂糖 2			水 169		
					米酢 0.3			●高野どうふの煮もの		
					こいくちしょうゆ 3.5			赤 高野どうふ 6.5		
					料理酒 0.8			緑 むきえだまめ (冷) 6.5		
					水 20			黄 砂糖 1.95		
					●みそ汁			みりん 0.65		
					黄 じゃがいも 23.4			うすくちしょうゆ 2.6		
					緑 はくさい 42.9			赤 だしこんぶ 0.234		
					緑 だいこん 23.4			赤 けすりぶし 0.871		
					緑 にんじん 12.61			水 58.5		
					白ねぎ 7.8			●ソフト黒豆		
					緑 しめじ 11.7			赤 ソフト黒豆 (袋) 8		
3 (木)	鶏肉のからあげ 中華みそスープ もやしとコーンの甘酢あえ			●鶏肉のからあげ			塩 0.26			
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。[中華みそスープ] ①湯、豚骨スープをわかし、豚肉、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、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[もやしとコーンの甘酢あえ] ①もやし、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			赤 鶏肉 65			こしょう 0.026			
	エネルギー 862kcal たんぱく質 34.3g 脂質 34.6g 糖質 103.4g			緑 しょうが 0.6			うすくちしょうゆ 1.3			
パン (基本配合以外)	牛 乳				緑 にんにく 0.7			赤 赤みそ 6.5		
					塩 0.4			豚骨スープ 16.9		
					こしょう 0.03			水 152.1		
					黄 じゃがいもでん粉 13			●もやしとコーンの甘酢あえ		
					黄 なたね油 10			緑 ブラックマップもやし 32.5		
					●中華みそスープ			緑 コーン (冷) 6.5		
					赤 豚肉 13			黄 砂糖 1.04		
					緑 キャベツ 32.5			塩 0.13		
					緑 たまねぎ 26			米酢 1.3		
					緑 にんじん 12.61			うすくちしょうゆ 0.65		
					緑 にら 6.24					
4 (金)	卵どうふ 鶏肉と一口がんもの煮もの 野菜のそぼろいため			●卵どうふ			黄 砂糖 1.3			
	[卵どうふ] ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) けすりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) [鶏肉と一口がんもの煮もの] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにやくはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②けすりぶしでだし (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[野菜のそぼろいため] ①砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。			赤 鶏卵 35			みりん 0.52			
	エネルギー 759kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.6g 糖質 114.3g			黄 みりん 1			塩 0.39			
ごはん	牛 乳				塩 0.3			うすくちしょうゆ 2.6		
					うすくちしょうゆ 2.6			こいくちしょうゆ 2.6		
					赤 けすりぶし 1			赤 けすりぶし 0.91		
					水 45			水 39		
					●鶏肉と一口がんもの煮もの			●野菜のそぼろいため		
					赤 鶏肉 26			赤 豚ひき肉 6.5		
					料理酒 0.78			緑 キャベツ 27.3		
					赤 一口がんも 26			緑 ピーマン 5.59		
					つなこんにやく 19.5			黄 綿実油 0.39		
					たまねぎ 49.4			黄 砂糖 1.04		
					緑 にんじん 24.7			こいくちしょうゆ 0.65		
					緑 むきえだまめ (冷) 6.5			赤 赤みそ 1.56		
					緑 しいたけ (乾) 1.04					
7 (月)	たらのフライ 豚肉とあつあげの煮もの もやしときゅうりのおひたし			●たらのフライ			黄 砂糖 1.04			
	[たらのフライ] 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℃) [豚肉とあつあげの煮もの] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、あつあげを加え、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。[もやしときゅうりのおひたし] ①もやし、きゅうりは各々ゆでるか、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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			赤 たらフライ 50			塩 0.26			
	エネルギー 798kcal たんぱく質 28.7g 脂質 21.5g 糖質 122.4g			黄 なたね油 8			うすくちしょうゆ 2.99			
ごはん	牛 乳				●豚肉とあつあげの煮もの			こいくちしょうゆ 2.6		
					赤 豚肉 13			赤 けすりぶし 0.91		
					黄 じゃがいも 23.4			水 39		
					赤 あつあげ (冷) 26			●もやしときゅうりのおひたし		
					緑 だいこん 35.1			緑 ブラックマップもやし 26		
					緑 たまねぎ 36.4			緑 きゅうり 12.74		
					緑 にんじん 19.5			黄 砂糖 0.78		
					緑 さんどまめ (冷) 13			こいくちしょうゆ 1.95		
8 (火)	鶏肉とじゃがいものスープ煮 きのこのドリア みかん			●鶏肉とじゃがいものスープ煮			緑 たまねぎ 9.4			
	[鶏肉とじゃがいものスープ煮] 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、だいこん、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[きのこのドリア] ①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて (牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[みかん] ①みかんは1人1コずつである。			赤 鶏肉 45.5			緑 グリンピース (冷) 5			
	エネルギー 839kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.5g 糖質 126.6g			料理用ワイン 1.43			緑 しめじ 14			
パン (基本配合)	牛 乳				黄 じゃがいも 35.1			緑 マッシュルーム (水煮) 10		
					緑 キャベツ 33.8			緑 エリンギ 9.2		
					緑 だいこん 23.4			黄 綿実油 0.5		
ブルーベリー ジャム					緑 にんじん 19.5			塩 0.4		
					緑 さんどまめ (冷) 13			こしょう 0.03		
					塩 0.52			クリーム 3		
					こしょう 0.013			黄 小麦粉 (薄力粉) 3		
					うすくちしょうゆ 1.3			赤 牛乳 21		
					チキンブイヨン 1.04			赤 粉末チーズ 1.3		
					水 91			黄 パン粉 0.3		
								水 10		
					●きのこのドリア			●みかん		
					赤 ベーコン 5			緑 みかん 94.4		
					黄 精白米 10					

17(木)	豚肉のガーリック焼き スープ ほうれんそうのソテー ヨーグルト			●豚肉のガーリック焼き	塩	0.39
	【豚肉のガーリック焼き】①豚肉はんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②豚肉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。【スープ】①オリーブ油を熱し、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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ほうれんそうのソテー】①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。			赤 豚肉 52 緑 にんにく 0.39 料理用ワイン 1.56 塩 0.26 こしょう（粗挽） 0.026 こいくちしょうゆ 1.3 黄 綿実油 0.39	●ほうれんそうのソテー 緑 ほうれんそう 35.1 緑 コーン（冷） 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 じゃがいも 35.1 緑 たまねぎ 29.9 緑 キャベツ 22.1 緑 にんじん 12.61 緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 オリーブ油 0.39	こしょう 0.039 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169
	エネルギー 786kcal たんぱく質 39.0g 脂質 20.9g 糖質 110.5g					
18(金)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 あっさりきゅうり			●鶏肉と野菜の煮もの	赤 けすりぶし	1.17
	【鶏肉と野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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、最後にさんどめめを加えて煮る。【じゃこ豆】①大豆は熱湯に60分間ひたす。ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶして、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。【あっさりきゅうり】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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。			赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 35.1 こんにゃく 26 たまねぎ 36.4 ごぼう 18.2 にんじん 19.5 さんどめめ（冷） 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25	●じゃこ豆 赤 大豆（乾） 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま（白） 0.65	●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 37.7 塩 0.26
	エネルギー 800kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.0g 糖質 125.9g					
21(月)	豚肉と干しずいきのみそ煮 すまし汁 焼きかぼちゃの甘みつけ 焼きのり			●豚肉と干しずいきのみそ煮	緑 だいこん	23.4
	【豚肉と干しずいきのみそ煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けす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。【すまし汁】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、最後にみつばを加えて煮る。【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、焼きモード、250℃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、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 豚肉 32.5 料理酒 1.04 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 青ねぎ 6.11 緑 干しずいき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けすりぶし 0.299 水 19.5 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 36.4	緑 にんじん 12.61 緑 みつば 3.64 緑 しいたけ（生） 5.2 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ（冷） 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25	
	エネルギー 737kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.6g 糖質 121.4g					
22(火)	和風焼きそば きゅうりの甘酢あえ りんご			●和風焼きそば	こしょう	0.039
	【和風焼きそば】①豚肉は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、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、中華めんを加えて更にいためる。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【きゅうりの甘酢あえ】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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。			赤 豚肉 45.5 料理酒 1.43 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 44.2 緑 たまねぎ 42.9 緑 ピーマン 16.9 緑 にんじん 12.61 黄 綿実油 1.04 塩 0.26	こしょう 0.039 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 かつおぶし（袋） 1 ●きゅうりの甘酢あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 ●りんご 緑 りんご 63.5	
	エネルギー 700kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.0g 糖質 102.6g					
23(水)	さばのみぞれかけ みそ汁 こまつな煮びたし			●さばのみぞれかけ	赤 白みそ	5.2
	【さばのみぞれかけ】①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いた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230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。【みそ汁】①わかめ（乾）はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【こまつな煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。			赤 さば 60 塩 0.12 緑 だいこんおろし（冷） 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4 緑 ゆず（果汁） 0.84	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●こまつな煮びたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けすりぶし 0.195 水 13	
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.9g 脂質 21.3g 糖質 111.9g					
24(木)	とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮 固形チーズ			●とうふハンバーグ	緑 しめじ	11.7
	【とうふハンバーグ】①とうふハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。【カリフラワーのスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にカリフラワー、さんどめめを加えて煮る。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。			赤 とうふハンバーグ 50 ケチャップ（袋） 8 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 カリフラワー 19.5 緑 にんじん 24.7	緑 さんどめめ（冷） 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10	
	エネルギー 826kcal たんぱく質 32.2g 脂質 34.6g 糖質 96.5g					

25 (金)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなどはくさいのごまあえ			●豚肉のしょうが焼き		緑	ブラックマッペもやし	13
	【豚肉のしょうが焼き】①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、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。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。）③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【きくなどはくさいのごまあえ】①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 24.7 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.9 黄 綿実油 0.65		緑 青ねぎ 6.11 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169		
ごはん				●きくなどはくさいのごまあえ		緑	はくさい	36.4
牛乳				●さつまいものみそ汁		緑	きくなど	12.87
	エネルギー 781kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.5g 糖質 123.7g			黄 さつまいも 29.9 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 にんじん 12.61		黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 2.34 黄 いりごま (白) 0.65		

【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、ライ麦パン

パン（1／2）・・・１／2黒糖パン

◎パン（基本配合）にはパン添加物（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）

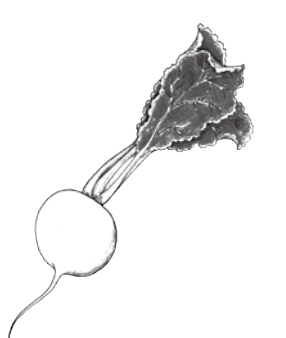
赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

12月14日（月）

かぶ

かぶはアブラナ科（はくさい、
なのはな、キャベツなどの仲間）
の植物です。中国から渡来し、
だいこんよりも古くから栽培されていました。
かぶは年間を通して流通していますが、寒い時期の方が
甘みも増しておいしいです。大阪では11～2月頃に多く
出回ります。



【一口メモ】

＊今年度は、乾物を使った料理を紹介します。
伝統的な食品である乾物を食事に取り入れるこ
とで、食文化を次の世代へと継承しましょう。

ーはるさめー

中国発祥のはるさめは、緑豆やじゃがいも、さつま
いもから取ったでんぷんを原料としています。でんぷん
と水を練り合わせ、細長く麺状にした生地を熱湯に
押し出してゆで、凍結、解凍、乾燥の工程を経て作
られます。

はるさめの名前は、「春の雨」になぞらえて、日本で
名づけられました。





12月21日（月）


冬至の食べ物

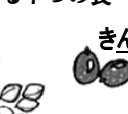
寒さがきびしくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼち
ゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、「ん」が2つ重な
る食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。

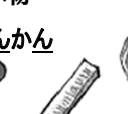
「ん」が2つ重なる7つの食べ物



かぼちゃ
(なんきん)


にんじん


れんこん


ぞんなん


かんてん


うどん
(うんどん)

※冬至…1年の中で一番昼の時間が短く、夜が長い日のこと。
※無病息災…病気をしないで、元気でいること。

〈はるさめスープ〉

（材料：4人分）

たまご……………1個
はるさめ……………30g
にんじん……………1/2本
にら……………4本
中華スープの素……………大さじ1
こいくちしょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

（作り方）

①はるさめはゆで、食べやすい長さに切る。
にんじんは細切り、にらは3cm幅に切る。
たまごは割りほぐす。
②鍋に湯をわかし、にんじんを加えて煮る。
③煮上がれば、はるさめを入れ、中華スー
プの素、こいくちしょうゆ、塩、こしょうで味
つけし、たまご、にらの順に加える。

（大阪市栄養教職員研究会）