

19(月)	かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】 ウインナーと野菜のスープ もやしとピーマンのソテー	●かつおのマリネ焼き	こしょう	0.026
	【かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】】①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつお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℃、13分間、焼き物機で焼く。【ウインナーと野菜のスープ】①湯をわかし、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、ウインナー、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する。【もやしとピーマンのソテー】①綿実油を熱し、もやし、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。	赤 かつお 50 塩 0.13 こしょう(白) 0.04 黄 ノンエッグドレッシング 9.4 ●ウインナーと野菜のスープ 赤 ウインナーソーセージ 19.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 キャベツ 27.3 緑 にんじん 12.61 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.39	うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●もやしとピーマンのソテー 緑 ブラックマッパもやし 39 緑 ピーマン 5.59 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.3	
ごはん	エネルギー 731kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 110.3g			
牛乳				
20(火)	まぐろのオーロラ煮 ペーコンとじゃがいものスープ きゅうりとコーンのゆずドレッシング	●まぐろのオーロラ煮	塩 0.39	
	【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。【ペーコンとじゃがいものスープ】①ペ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、湯を加えて煮る。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。【きゅうりとコーンのゆずドレッシング】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、米酢、ゆずを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 まぐろ 60 緑 しょうが 0.9 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 ●ペーコンとじゃがいものスープ 赤 ペーコン 6.5 黄 じゃがいも 35.1 緑 たまねぎ 42.9 緑 にんじん 19.5 緑 パセリ 0.65	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 水 169 ●きゅうりとコーンのゆずドレッシング 緑 きゅうり 37.7 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.65 ゆず(果汁) 0.65 オリーブ油 0.39	
パン(基本配合)	エネルギー 880kcal たんぱく質 36.8g 脂質 26.6g 糖質 123.4g			
牛乳				
いちごジャム				
21(水)	ボークカレーライス【米粉】 はくさいのピクルス みかん	●ボークカレーライス【米粉】	ウスターソース 1.3	
	【ボークカレーライス【米粉】】①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、ウスターソース、カレールウの素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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【はくさいのピクルス】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砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 4.29 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013	カレールウの素(米粉) 15.6 水 130 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 49.4 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.3 うすくちしょうゆ 0.39 ●みかん 緑 みかん 94.4	
ごはん	エネルギー 815kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.1g 糖質 139.0g			
牛乳				
22(木)	鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかかな葉	●鶏肉のたつたあげ	黄 砂糖 1.3	
	【鶏肉のたつたあげ】①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。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。【あつあげと野菜の煮もの】①あつあげは熱湯をかけ油めきする。こぼろはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。②けすりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、にんじん、こぼろ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【おかかな葉】①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加える。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 2.25 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 ●あつあげと野菜の煮もの 赤 あつあげ(冷) 26 緑 はくさい 42.9 緑 こぼろ 18.2 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 1.04	塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 けすりぶし 1.17 水 52 ●おかかな葉 赤 かつおぶし(碎片) 2.6 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 いりごま(白) 2.6 黄 綿実油 0.39 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 1.3 水 1.3	
ごはん	エネルギー 900kcal たんぱく質 31.2g 脂質 31.5g 糖質 122.9g			
牛乳				
23(金)	コーンクリームシチュー【米粉】 キャベツとさんどまめのサラダ パインアップル(カット缶)	●コーンクリームシチュー【米粉】	黄 上新粉 3.9	
	【コーンクリームシチュー【米粉】】①鶏肉はワインで下味をつける。②ペ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、水とき上新粉を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、最後に牛乳を加えて煮る。【キャベツとさんどまめのサラダ】①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【パインアップル(カット缶)】①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 39 料理用ワイン 1.17 赤 ペーコン 6.5 黄 じゃがいも 53.3 緑 たまねぎ 36.4 緑 スイートコーン(クリーム缶) 26 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.52 こしょう(白) 0.039 チキンブイヨン 1.43	水 19.5 赤 牛乳 27.3 水 84.5 ●キャベツとさんどまめのサラダ 緑 キャベツ 22.1 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58	
パン(基本配合以外)	エネルギー 804kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.7g 糖質 125.2g			
牛乳				
26(月)	ハヤシライス【米粉】 キャベツのひじきドレッシング 黄桃(缶)	●ハヤシライス【米粉】	ウスターソース 2.6	
	【ハヤシライス【米粉】】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水とき上新粉を加えて煮、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て煮こみ、最後にグリー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のハヤシをかける。【キャベツのひじきドレッシング】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【黄桃(缶)】①黄桃は1人1切ずつである。	赤 牛肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 じゃがいも 46.8 緑 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 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.026 トンカツソース 2.6	こいくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.3 上新粉 6.5 水 32.5 水 84.5 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 33.8 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●黄桃(缶) 緑 黄桃(缶) 58	
ごはん	エネルギー 834kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.5g 糖質 142.2g			
牛乳				

27 (火)	豚肉といかの中華煮 大学いも ミニフィッシュ		●豚肉といかの中華煮		こいくちしょうゆ		2.6
	[豚肉といかの中華煮]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。たけのこはゆでる。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、いかの順にいため、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、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。[大学いも]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。		赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 いか 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 42.9 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ（水煮） 26 緑 にら 6.24 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026		中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 36.4 ●大学いも 黄 さつまいも 46.8 黄 なたね油 5.2 黄 砂糖 4.94 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 水 1.95 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5		
エネルギー 802kcal たんぱく質 32.6g 脂質 24.1g 糖質 113.7g							
28 (水)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 もやしとさんどまめの甘酢あえ まっ茶大豆		●鶏肉のゆず塩焼き		塩		0.39
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[ソーキ汁]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし（こんぶのつけ汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[もやしとさんどまめの甘酢あえ]①もやし、さんどまめは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		赤 鶏肉 52 緑 たまねぎ 24.7 塩 0.78 緑 ゆず（果汁） 0.78 ●ソーキ汁 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 緑 だいこん 23.4 緑 にんじん 12.61 緑 白ねぎ 7.8 緑 えのきたけ 16.9 赤 切りこんぶ（細） 1.56 みりん 0.39		赤 けずりぶし 3.9 水 169 ●もやしとさんどまめの甘酢あえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 こいくちしょうゆ 1.3 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6		
エネルギー 772kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.5g 糖質 113.7g							
29 (木)	和風ハンバーグ みそ汁 かぼちゃのいとお煮		●和風ハンバーグ		赤 白みそ		5.2
	[和風ハンバーグ]①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砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける、配缶時にハンバーグにかける。[みそ汁]①わかめ（乾）はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[かぼちゃのいとお煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）		赤 ハンバーグ 70 黄 砂糖 0.93 みりん 0.93 こいくちしょうゆ 2.32 水 4.64 黄 じゃがいもでん粉 0.23 ●みそ汁 赤 とうふ（冷） 19.5 緑 たまねぎ 31.2 緑 はくさい 24.7 緑 にんじん 12.61 赤 わかめ（乾） 0.65 赤 赤みそ 13		赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●かぼちゃのいとお煮 赤 あずき（ドライバック） 6.5 緑 かぼちゃ 46.8 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 3.25 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26		
エネルギー 774kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.7g 糖質 132.0g							
30 (金)	はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とれんごんのオイスターソースいため		●はくさいのクリーム煮		黄 クリーム		2.6
	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、しめじを加えて煮、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、さんどまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮、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。[あつあげのピリ辛しょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃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、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とれんごんのオイスターソースいため]①れんごんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんごんを加えていため、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。		赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 はくさい 49.4 緑 たまねぎ 24.7 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 しめじ 11.7 黄 綿実油 0.65 塩 0.91 こしょう（白） 0.026 うすくちしょうゆ 0.65 中華スープの素 0.26 赤 牛乳 13		黄 じゃがいもでん粉 1.95 水 41.6 ●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ（冷） 45.5 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 トウバンジャン 0.13 ●豚肉とれんごんのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 緑 れんごん 26 黄 綿実油 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04		
エネルギー 825kcal たんぱく質 37.1g 脂質 31.6g 糖質 98.1g							

【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、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）がつきます。

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）

【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。

—わかめ—

わかめは、海に囲まれている日本にとって、昔からなじみのある海そうのひとつです。春から初夏にかけて収穫されますが、鮮度が落ちやすいので、乾燥させたり、塩蔵させたりし、長期に保存できるように工夫されてきました。

わかめに含まれる食物繊維には、血中コレステロール値を下げる働きや便通を良くする働きがあります。

〈わかめのナムル〉



(材料：4人分)

わかめ(乾燥) ……………20g

にんじん……………1/2本

にんにく……………1片

すりごま……………大さじ3

ごいちしょうゆ……………大さじ1

ごま油……………大さじ1

(作り方)

①わかめはたっぷりの水でもどし、さっとゆでる。にんじんは細切りにし、ゆでる。にんにくはすりおろす。

②ボウルなどにAを混ぜ合わせ、わかめ、にんじんを加え、あえる。