

1(火)	かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン			●かぼちゃのクリームシチュー		黄 クリーム	6.5
	パン (基本配合以外) 牛 乳	[かぼちゃのクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(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煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。[ミックス海そうのサラダ] ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②キャベツ、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。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。[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	●ミックス海そうのサラダ	黄 水	97.5	
					赤 ベーコン	緑 きゅうり	緑 ミックス海そう(冷)
2(水)	ごはん 牛 乳	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため ソフト黒豆	[鶏肉のおろしじょうゆかけ] ①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。だいこん葉はもどす。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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、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綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。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。[ソフト黒豆] ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ	●野菜いため	黄 塩	0.26
						緑 マッシュルーム(水煮)	緑 米酢
	3(木)	パン (基本配合以外) 牛 乳	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのソテー	[サーモンフライ] ①サーモン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℃) [豆乳スープ] 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、湯を加えて煮る。②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。[キャベツのソテー] ①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。	黄 小麦粉(薄力粉)	●クインシーメロン	黄 綿実油
黄 綿実油							赤 牛乳
4(金)		ごはん 牛 乳	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	[中華煮] ①豚肉は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、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、最後ににらを加えて煮る。[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、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。[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合わせて煮、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 鶏肉	●鶏肉のおろしじょうゆかけ	赤 白みそ
	緑 料理酒						赤 だしこんぶ
	5(土)	ごはん 牛 乳	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	[中華煮] ①豚肉は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、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、最後ににらを加えて煮る。[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、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。[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合わせて煮、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	●鶏肉のおろしじょうゆかけ	赤 水
緑 たけのこ(水煮)							●野菜いため
6(日)		りんご ジャム	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] ①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。②鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[てぼ豆のスープ] ①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、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。) ②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。[さんどまめとコーンのサラダ] ①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。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、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。	黄 みそ汁	●鶏肉のおろしじょうゆかけ	赤 水
	黄 じゃがいも						●野菜いため
	7(月)	パン (基本配合) 牛 乳	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] ①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。②鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[てぼ豆のスープ] ①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、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。) ②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。[さんどまめとコーンのサラダ] ①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。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、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 ベーコン	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 白みそ
黄 じゃがいも							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
8(火)		ごはん 牛 乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 じゃがいも	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 小麦粉(薄力粉)						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	9(水)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
10(木)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	11(金)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
12(土)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	13(日)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
14(月)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	15(火)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
16(水)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	17(木)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
18(金)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	19(土)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
20(日)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	21(月)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
22(火)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	23(水)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
24(木)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	25(金)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
26(土)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	27(日)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
黄 綿実油							●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
28(月)		りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] 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。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	黄 小麦粉(薄力粉)	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き	赤 水
	黄 綿実油						●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き
	29(火)	りんご ジャム	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。[キャベツの赤じそあえ] ①キャベツはゆでるか、または、穴あ			



17(木)	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、水できでん粉（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、さんどまめはゆでるか、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモードで、キャベツは10分間、さんどまめは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。			赤   ウインナーソーセージ	40	塩	0.39	
				ケチャップ	3	こしょう	0.026	
パン (基本配合) 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	
				じゃがいもでん粉	0.1	水	169	
いちご ジャム				水	3	●キャベツとさんどまめのサラダ		
				●スープ	緑   キャベツ	26	緑   さんどまめ	13
				鶏肉	26	黄   砂糖	1.04	
				料理用ワイン	0.78	塩	0.13	
				じゃがいも	26	米酢	1.04	
				たまねぎ	39	うすくちしょうゆ	1.04	
				にんじん	13	綿実油	0.39	
	エネルギー 811kcal   たんぱく質 32.1g   脂質 27.3g   糖質 109.2g			緑   コーン(冷)	6.5	黄		
18(金)	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   洋なし(カット缶)			●マーボーはるさめ	塩	0.26		
	[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。たけのこはゆでる。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合わせて煮、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。[洋なし(カット缶)] ①洋なしは1人1/30缶ずつである。			赤   牛ひき肉	26	赤   こいくちしょうゆ	4.16	
				豚ひき肉	19.5	赤   赤みそ	5.2	
ごはん 牛   乳				はるさめ	9.1	水	62.4	
				たまねぎ	45.5	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ		
				にんじん	19.5	緑   チンゲンサイ	19.5	
				たけのこ(水煮)	13	緑   ブラックマッペもやし	26	
				にら	6.5	黄   砂糖	1.04	
				しょうが	0.52	米酢	1.56	
				しいたけ(乾)	0.65	うすくちしょうゆ	2.08	
				綿実油	0.65	●アーモンドフィッシュ		
				トウバンジャン	0.26	赤   アーモンドフィッシュ(袋)5		
				砂糖	0.26	●洋なし(カット缶)		
	エネルギー 780kcal   たんぱく質 27.4g   脂質 16.4g   糖質 130.7g			料理酒	0.65	緑   洋なし(カット缶)	58	
21(月)	カレードリア   豚肉とキャベツのスープ   りんご(カット缶)			●カレードリア	赤   鶏肉	25	●豚肉とキャベツのスープ	
	[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、270℃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。[りんご(カット缶)] ①りんごは1人1/30缶ずつである。			黄   料理用ワイン	0.8	赤   豚肉	13	
				精白米	10	黄   じゃがいも	26	
パン (基本配合以外) 牛   乳				たまねぎ	30	緑   キャベツ	45.5	
				グリーンピース(冷)	5	緑   にんじん	13	
				綿実油	1	緑   パセリ	0.65	
				塩	0.1	塩	0.39	
				こしょう	0.02	こしょう	0.026	
				カレールウの素	3	うすくちしょうゆ	1.3	
				クリーム	2	チキンブイヨン	1.95	
				粉末チーズ	1	水	169	
				パン粉	0.5	●りんご(カット缶)		
	エネルギー 834kcal   たんぱく質 31.1g   脂質 20.2g   糖質 132.0g			水	10	緑   りんご(カット缶)	58	
	22(火)	すき焼き煮   オクラのかつお梅風味   もやしとピーマンのごまいため			●すき焼き煮	赤   かつおぶし(粉末)	0.13	
[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。[オクラのかつお梅風味] 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かつおぶし、梅肉、砂糖、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。[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。			赤   牛肉	52	赤   かつおぶし(粉末)	0.13		
			料理酒	1.56	緑   梅肉	0.26		
ごはん 牛   乳				ふ(圧縮)	3.9	黄   砂糖	0.26	
				糸こんにゃく	26	米酢	0.13	
				あつあげ(冷)	26	うすくちしょうゆ	0.65	
				たまねぎ	52	●もやしとピーマンのごまいため		
				えのきたけ	13	緑   ブラックマッペもやし	32.5	
				綿実油	0.65	緑   ピーマン	6.5	
				砂糖	1.82	黄   綿実油	0.39	
				みりん	1.3	塩	0.13	
				塩	0.13	こしょう	0.026	
個別対応 献   立 (ふ)				こいくちしょうゆ	6.5	うすくちしょうゆ	0.78	
				●オクラのかつお梅風味		黄   いりごま(白)	0.65	
				緑   オクラ	26			
23(水)	さごしの塩焼き   みそ汁   牛ひじきそぼろ			●さごしの塩焼き	赤   けずりぶし	2.6		
	[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にならべ、残りの塩をふり、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。[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、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけして煮る。[牛ひじきそぼろ] ①牛ひき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綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくち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。			赤   さごし	60	水	169	
				料理酒	1.8	●牛ひじきそぼろ		
ごはん 牛   乳				塩	0.6	赤   牛ひき肉	13	
				●みそ汁		料理酒	0.39	
				緑   キャベツ	39	緑   しそ	0.39	
				たまねぎ	39	赤   ひじき	1.3	
				にんじん	13	黄   綿実油	0.39	
				赤みそ	13	黄   砂糖	1.3	
				白みそ	5.2	みりん	0.65	
	エネルギー 743kcal   たんぱく質 31.5g   脂質 17.6g   糖質 114.7g			だしこんぶ	0.65	うすくちしょうゆ	1.95	
24(木)	えびのチリソース   中華スープ   和なし(カット缶)			●えびのチリソース	赤   えび	52	●中華スープ	
	[えびのチリソース] ①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを含わせて煮、配缶時にえびをからませる。[中華スープ] ①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)、豚骨スープを煮上げ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[和なし(カット缶)] ①和なしは1人1/30缶ずつである。			赤   えび	0.13	赤   焼き豚	6.5	
				塩	0.013	緑   キャベツ	39	
パン (基本配合以外) 牛   乳				こしょう	0.013	緑   たけのこ(水煮)	13	
				料理酒	1.56	緑   にんじん	13	
				じゃがいもでん粉	7.8	緑   にら	6.5	
				なたね油	7.8	緑   しいたけ(乾)	0.65	
				たまねぎ	32.5	塩	0.78	
				しょうが	0.39	こしょう	0.026	
				にんにく	0.39	うすくちしょうゆ	2.6	
				綿実油	0.39	豚骨スープ	16.9	
				トウバンジャン	0.13	水	152.1	
				砂糖	0.39	●和なし(カット缶)		
	エネルギー 831kcal   たんぱく質 33.3g   脂質 23.9g   糖質 120.7g			こいくちしょうゆ	1.04	緑   和なし(カット缶)	58	

25(金)	豚肉の甘辛焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮 アーモンドフィッシュ			●豚肉の甘辛焼き	水	169	
	[豚肉の甘辛焼き] ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[すまし汁] 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、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[切干しだいこんのいため煮] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、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る。(火をきってしばらく味を含ませる) [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 豚肉	52	●切干しだいこんのいため煮	
				緑 たまねぎ	26	赤 うすあげ(冷)	5
				黄 砂糖	1.3	緑 切干しだいこん	5
ごはん牛乳				塩	0.13	緑 塩	5
				こいくちしょうゆ	3.64	黄 綿実油	0.5
				●すまし汁		黄 砂糖	1
				赤 かまぼこ	13	みりん	0.5
				緑 キャベツ	32.5	うすくちしょうゆ	2
				緑 えのきたけ	13	こいくちしょうゆ	1.5
				黄 わかめ(乾)	0.65	赤 だしこんぶ	0.12
				赤 塩	0.39	赤 けずりぶし	0.45
				うすくちしょうゆ	5.2	水	30
				だしこんぶ	0.65	●アーモンドフィッシュ	
				赤 けずりぶし	2.6	赤 アーモンドフィッシュ(袋)	5
	エネルギー 746kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.9g 糖質 115.0g						
28(月)	いかてんぶら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー			●いかてんぶら	こしょう(白)	0.026	
	[いかてんぶら] ①いかてんぶら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℃) [フレッシュトマトのスープ煮] 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、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、トマトを加えて煮、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[サワーソテー] ①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。			赤 いかてんぶら	60	うすくちしょうゆ	1.3
				黄 なたね油	9	チキンブイヨン	1.04
				●フレッシュトマトのスープ煮		水	91
パン(基本配合)牛乳				赤 鶏肉	19.5	●サワーソテー	
				料理用ワイン	0.65	緑 キャベツ	32.5
				黄 じゃがいも	39	緑 コーン(冷)	6.5
				緑 たまねぎ	39	黄 綿実油	0.39
ブルーベリージャム				緑 トマト	26	黄 砂糖	0.65
				緑 にんじん	19.5	塩	0.13
				緑 むきえだまめ(冷)	13	ワインビネガー	0.78
				塩	0.52	うすくちしょうゆ	0.78
エネルギー 880kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.8g 糖質 118.3g							
29(火)	鶏肉のしょうゆバター焼き こまつなのみそ汁 きゅうりのあえもの			●鶏肉のしょうゆバター焼き	緑 にんじん	13	
	[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す。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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[こまつなのみそ汁] ①こまつなは流水解凍する。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。[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 鶏肉	70	赤 赤みそ	13
				料理酒	2.1	赤 白みそ	5.2
				こいくちしょうゆ	4.9	赤 だしこんぶ	0.65
ごはん牛乳				黄 バター	1.4	赤 けずりぶし	2.6
				●こまつなのみそ汁		水	169
				赤 とうふ(冷)	26	●きゅうりのあえもの	
				黄 じゃがいも	32.5	緑 きゅうり	39
				緑 たまねぎ	32.5	黄 砂糖	0.78
				緑 こまつな(冷)	13	こいくちしょうゆ	1.95
	エネルギー 740kcal たんぱく質 32.3g 脂質 15.2g 糖質 118.5g						
30(水)	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	トンカツソース	3.9	
	[ハヤシライス] ①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、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。③A、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る。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15〜20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁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) ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを含わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[さくらんぼ] ①さくらんぼは1人5コずつである。			赤 牛肉	52	黄 小麦粉(薄力粉)	9.1
				料理用ワイン	1.56	黄 綿実油	7.28
				黄 じゃがいも	45.5	水	117
ごはん牛乳				緑 たまねぎ	52	●キャベツのゆずドレッシング	
				緑 にんじん	19.5	緑 キャベツ	39
				緑 グリーンピース(冷)	6.5	砂糖	1.17
				緑 セロリ	2.6	塩	0.26
				綿実油	0.65	こしょう(白)	0.013
				トマトピューレ	5.2	米酢	0.65
				ケチャップ	10.4	うすくちしょうゆ	0.39
				塩	0.65	ゆず(果汁)	0.65
				こしょう	0.039	黄 綿実油	0.39
				ローレル	0.026	●さくらんぼ	
				デミグラスソース	5.2	緑 さくらんぼ	20.3
				ウスターソース	3.9		
エネルギー 874kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.9g 糖質 135.4g							