

1(木)	鶏肉と夏野菜のソテー 押麦のスープ すいか	●鶏肉と夏野菜のソテー	●押麦のスープ
	【鶏肉と夏野菜のソテー】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、なす、きゅうり、赤ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、ワインビネガーで味つけする。【押麦のスープ】①湯をわかし、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、ウインナー、押麦を加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮る。【すいか】①すいかは1人1/64切ずつである。	赤 鶏肉 39 緑 たまねぎ 18.2 緑 トマト(缶) 13 緑 なす 11.7 緑 きゅうり 10.14 緑 赤ピーマン 9.36 緑 にんにく 0.26 黄 オリーブ油 0.65 黄 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.013 ワインビネガー 0.65	赤 ウインナーソーセージ 13 黄 押麦 6.5 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●すいか 緑 すいか 56
	エネルギー 794kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.2g 糖質 117.9g		
2(金)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり	●さけのつけ焼き	赤 けずりぶし 2.6 水 169
	【さけのつけ焼き】①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけ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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【とうがんの煮もの】①とうがんはかためにゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 さけ(角) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 ●みそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65	赤 鶏肉 13 緑 とうがん 45.5 緑 しょうが 0.52 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 水 18.2 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 754kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.0g 糖質 119.3g		
5(月)	もずく入りヒラヤーチー 豚肉とあつあげの煮もの あっさりきゅうり	●もずく入りヒラヤーチー	料理酒 1.04 黄 じゃがいも 39 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 赤 かつおぶし(粉末) 0.26 緑 にら 4.94 赤 もずく(冷) 13 黄 綿実油 0.65 みりん 0.91 米酢 0.91 こいくちしょうゆ 0.78 水 1.95
	【もずく入りヒラヤーチー】①液卵、もずくは流水解凍する。(液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量の液卵、水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でん粉、塩、うすくちしょうゆ、かつおぶしを混ぜ、にら、もずくを加えて混ぜる。③②の材料を綿実油をひいたホテルパンに流し入れ、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、15分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)④みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、ヒラヤーチーにかける。【豚肉とあつあげの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、あつあげを加え、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て煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。【あっさりきゅうり】①きゅうりはゆで、配缶時に塩をふり、あえる。	●豚肉とあつあげの煮もの 赤 豚肉 32.5	赤 鶏卵 8.84 水 13 黄 小麦粉(薄力粉) 7.8 黄 じゃがいもでん粉 1.04 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.26 赤 かつおぶし 0.26 緑 にら 4.94 赤 もずく(冷) 13 黄 綿実油 0.65 みりん 0.91 米酢 0.91 こいくちしょうゆ 0.78 水 1.95 緑 きゅうり 39 塩 0.26
	エネルギー 826kcal たんぱく質 34.2g 脂質 23.8g 糖質 118.8g		
6(火)	夏野菜のカレーライス キャベツのサラダ みかん(冷)	●夏野菜のカレーライス	カレールウの素 15.6 水 110.5 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 32.5 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.52 黄 綿実油 0.26 ●みかん(冷) 緑 みかん(冷) 80
	【夏野菜のカレーライス】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。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、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【キャベツのサラダ】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。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、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。		
	エネルギー 835kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.2g 糖質 133.6g		

7(水)	豚肉の香味あげ みそ汁 もやしのおひたし	●豚肉の香味あげ	緑 オクラ 6.5 緑 えのきたけ 13 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 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13
	【豚肉の香味あげ】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【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、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【もやしのおひたし】①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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	赤 豚肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 1.8 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9	
	エネルギー 817kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.6g 糖質 123.5g		
8(木)	チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	●チキントマトスパゲッティ	うすくちしょうゆ 3.9 バジル 0.013 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 グリーンアスパラガス 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	【チキントマトスパゲッティ】①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。【グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ】①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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、ワインビ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。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 赤 ウインナーソーセージ 26 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.65 こしょう(粗挽) 0.039	
	エネルギー 727kcal たんぱく質 30.4g 脂質 23.0g 糖質 99.6g		
9(金)	牛丼 とうがんのみそ汁 白花豆の煮もの	●牛丼	●とうがんのみそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 とうがん 39 緑 オクラ 6.5 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 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.78 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
	【牛丼】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けず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、糸こんにゃくをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【とうがんのみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、とうがん、うすあげを加えて煮る。③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。【白花豆の煮もの】(A：焼き物機)①白花豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B：釜)①白花豆は熱湯に30分間ひたす。②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	
	エネルギー 803kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.2g 糖質 124.5g		
12(月)	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き きゅうりのサラダ	●鶏肉とてぼ豆のスープ煮	●じゃがいもとトマトのチーズ焼き 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 30 塩 0.2 こしょう 0.01 緑 トマト 15 赤 細切りチーズ 4 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39
	【鶏肉とてぼ豆のスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、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綿実油を熱し、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、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、マッシュルームを加えて煮、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。【じゃがいもとトマトのチーズ焼き】①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。【きゅうりのサラダ】①きゅうりはゆでる。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、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 26 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.08 チキンブイヨン 1.04 水 91	
	エネルギー 783kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.2g 糖質 113.3g		



