

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 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	●押麦のスープ 赤 ウィンナーソーセージ 13 黄 押麦 6.5 黄 ジャガイモ 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 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●すいか 緑 すいか 56		
	【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、うすくちしようゆ、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。	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 さけ(角) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 こいくちしようゆ 3	赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●とうがんの煮もの 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 うすくちしようゆ 1.56 黄 ジャガイモでん粉 0.65 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	●みそ汁 赤 けずりぶし 0.026 黄 うすくちしようゆ 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 817kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.6g 糖質 123.5g
	【さけのつけ焼き】①さけは料理酒、砂糖、こいくちしよ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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、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、うすくちしようゆで味つけし、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。	エネルギー 754kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.0g 糖質 119.3g			
3(木)	もぞ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	●もぞく入りヒラヤーチー 赤 鶏卵 8.84 水 13 黄 小麦粉(薄力粉) 7.8 黄 ジャガイもん 1.04 塩 0.13 うすくちしようゆ 0.26 赤 かつおぶし(粉末) 0.26 緑 にら 4.94 赤 もぞく(冷) 13 黄 純実油 0.65 みりん 0.91 米酢 0.91 こいくちしようゆ 0.78 水 1.95 ●豚肉とあつあげの煮もの 赤 豚肉 32.5	料理酒 1.04 黄 ジャガイもん 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 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしようゆ 3.25 黄 ジャガイもん 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 39 塩 0.26	牛丼 とうがんのみそ汁 白花豆の煮もの	●牛丼 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 赤 だしこんぶ 0.65 赤 えのきたけ 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしようゆ 3.9 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしようゆ 5.2 こいくちしようゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39
	【もぞく入りヒラヤーチー】①液卵、もぞくは流水解凍する。(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、うすくちしようゆ、かつおぶしを混ぜ、にら、もぞくを加えて混ぜる。③②の材料を純実油をひいたホテルパンに流し入れ、焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度240°C、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、こいくちしようゆ、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、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。【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。	エネルギー 826kcal たんぱく質 34.2g 脂質 23.8g 糖質 118.8g			
4(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 赤 牛肉 52 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 26 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.13	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 うすくちしようゆ 0.52 黄 純実油 0.26 ●みかん(冷) 緑 みかん(冷) 80	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ジャガイ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 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 純実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.08 チキンブイヨン 1.04 水 91
	【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純実油を熱し、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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、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 赤 豚肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 黄 ジャガイもん 12 黄 なたね油 9 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 0.78 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13	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 赤 なたね油 169 ●もやしのおひたし 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 0.78 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、こいくちしよ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、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	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 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 赤 ウィンナーソーセージ 26 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 キャベツ 26 緑 グリーンアスパラガス 19.5 緑 たまねぎ 52 黄 砂糖 1.04 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 ●発酵乳 塩 0.65	うすくちしようゆ 3.9 パジル 0.013 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 にんじん 13 黄 砂糖 0.39 塩 0.39 ワインビネガー 1.04 黄 純実油 0.39 ●発酵乳 水 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、純実油をかける。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、うすくちしようゆで味つけし、最後にスパゲッティ、パ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、純実油を加え、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。	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 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 赤 だしこんぶ 0.65 赤 えのきたけ 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしようゆ 3.9 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしようゆ 5.2 こいくちしようゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	●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 うすくちしようゆ 5.2 こいくちしようゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39
	【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純実油を熱し、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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、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、うすくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250°Cで立ち上げ、調理温度150°C、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、うすくちしようゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	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 ジャガイ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 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 純実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.08 チキンブイヨン 1.04 水 91	●じゃがいもとトマトのチーズ焼き 赤 ベーコン 5 黄 ジャガイもん 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 うすくちしようゆ 0.91 黄 純実油 0.39 水 20
	【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		

13(火)	豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 45.5 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしようゆ 3.25 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●オクラの梅風味 緑 オクラ 26 緑 梅肉 0.39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしようゆ 0.65 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 19.5 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 純実油 0.39 料理酒 1.04 うすくちしようゆ 0.91 こいくちしようゆ 0.65 水 1.3	●鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 塩 0.14 こいくちしようゆ 2.1 黄 マヨネーズ 7 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13	塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●切干しだいこんのゆずの香あえ 緑 きゅうり 15 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 1.1 塩 0.2 米酢 0.7 うすくちしようゆ 0.6 緑 ゆず(果汁) 0.7
	ごはん牛乳	【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。【オクラの梅風味】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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【ツナっ葉いため】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	【鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き】①鶏肉は料理酒、塩、こいくちしようゆ、マヨネーズ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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。【五目汁】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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【切干しだいこんのゆずの香あえ】①きゅうりはゆでる。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し、ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	【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、うすくちしようゆ、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【きゅうりとコーンの甘酢あえ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。	【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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)
14(水)	鶏肉のからあげ 中華みそスープ きゅうりとコーンの甘酢あえ	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.7 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10	緑 にら 6.5 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●きゅうりとコーンの甘酢あえ 緑 きゅうり 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 緑 たまねぎ 26 塩 0.26 緑 にんじん 13	●中華みそスープ 赤 豚肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	【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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)
	ごはん牛乳	【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、うすくちしようゆ、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【きゅうりとコーンの甘酢あえ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。	【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、うすくちしようゆ、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【きゅうりとコーンの甘酢あえ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。	【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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)	
15(木)	かぼちゃのミートグラタン スープ オレンジ	●かぼちゃのミートグラタン 赤 牛ひき肉 13 赤 豚ひき肉 13 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 純実油 0.65 料理用ワイン 1.3 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 2.6 黄 パン粉 1.3 水 6.5	●スープ 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●オレンジ 緑 オレンジ 29	●スープ 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●オレンジ 緑 オレンジ 29	【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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)
	パン(基本配合)牛乳	【かぼちゃのミートグラタン】①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからりいする。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、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、18分間、焼き物機で焼く。【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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	【かぼちゃのミートグラタン】①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからりいする。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、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、18分間、焼き物機で焼く。【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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	【かぼちゃのミートグラタン】①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからりいする。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、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、18分間、焼き物機で焼く。【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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	【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 黑糖パン ◎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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)
16(金)	いちごジャム	エネルギー 878kcal たんぱく質 30.0g 脂質 29.9g 糖質 122.2g	エネルギー 770kcal たんぱく質 32.8g 脂質 19.1g 糖質 116.7g	エネルギー 770kcal たんぱく質 32.8g 脂質 19.1g 糖質 116.7g	【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 黑糖パン ◎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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)
	ゴーヤチャンプルー すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ まっ茶大豆	●ゴーヤチャンプルー 赤 豚肉 39 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 にがうり 9.1 塩 0.13 黄 純実油 0.65 水 0.13 ●すまし汁 赤 かつおぶし(袋) 1 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26	●スープ 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.3 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6	●ゴーヤチャンプルー 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●すまし汁 赤 かつおぶし(袋) 1 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26	【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 黑糖パン ◎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、海藻類) 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

19(月)	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 五目汁 切干しだいこんのゆずの香あえ	●鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 塩 0.14 こいくちしようゆ 2.1 黄 マヨネーズ 7 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13	塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●切干しだいこんのゆずの香あえ 緑 きゅうり 15 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 1.1 塩 0.2 米酢 0.7 うすくちしようゆ 0.6 緑 ゆず(果汁) 0.7
	ごはん牛乳	【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、うすくちしようゆ、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【きゅうりとコーンの甘酢あえ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。	【パンの種類】 パン(基本配合) コッペパン、食パン パン(基本