

1(水)	他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの	●他人丼 赤 牛肉 32.5 料理酒 1.04 赤 鶏卵 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 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 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 ●金時豆の煮もの 赤 金時豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 赤 こいくちしようゆ 1.3 赤 けずりぶし 33 水 (焼き物機) 20			
	[他人丼] ①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②だしこんぶ、けずりぶしをだしとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。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さぎする。②だしこんぶ、けずりぶしをとり、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【金時豆の煮もの】(A:焼き物機) ①金時豆は二パットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こい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金時豆は熱湯に30分間ひたす。②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③金時豆が柔らかくなれば砂糖で味づけして煮含め、塩、こい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)					
2(木)	牛乳	工エネルギー 822kcal たんぱく質 32.4g 脂質 21.5g 糖質 124.7g	●焼きそば 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 いか 19.5 料理酒 0.65 黄 中華めん 39 黄 純実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 純実油 1.04	●焼きそば 赤 塩 0.26 緑 こしょう 0.039 黄 トンカツソース 9.1 緑 ウスターーソース 5.2 ●きゅうりのしようがづけ 黄 緑 きゅうり 39 黄 緑 しょうが 0.26 黄 緑 キャベツ 1.04 緑 たまねぎ 1.82 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	●焼きそば 赤 こしょう 0.039 黄 トンカツソース 9.1 赤 ウスターーソース 5.2 ●きゅうりのしようがづけ 黄 緑 きゅうり 39 黄 緑 しょうが 0.26 黄 緑 キャベツ 1.04 緑 たまねぎ 1.82 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	工エネルギー 706kcal たんぱく質 30.7g 脂質 18.3g 糖質 104.6g
	焼きそば きゅうりのしようがづけ 洋なし (カット缶)					
3(金)	牛乳	工エネルギー 763kcal たんぱく質 33.1g 脂質 15.9g 糖質 121.9g	●焼きとり 赤 鶏肉 52 緑 白ねぎ 13 緑 しょうが 1.56 黄 砂糖 1.3 みりん 4.55 赤 こいくちしようゆ 4.55 黄 ジャガイモでん粉 0.13 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 オクラ 6.5	●焼きとり 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 赤 ピーマン 6.5 黄 かぼちゃ 32.5 黄 たまねぎ 26 赤 オクラ 2.6	●焼きとり 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 赤 ピーマン 6.5 黄 かぼちゃ 32.5 黄 たまねぎ 26 赤 オクラ 2.6	工エネルギー 782kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.8g 糖質 124.8g
	焼きとり みそ汁 なすのそぼろいため					
4(火)	牛乳	工エネルギー 752kcal たんぱく質 29.8g 脂質 18.7g 糖質 116.1g	●酢豚 中華みそスープ 焼きのり 赤 豚肉 45.5 緑 しょうが 1.04 料 球酒 1.43 黄 こいくちしようゆ 1.43 黄 なたね油 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.91 黄 塩 0.26 米 酢 0.52 赤 こいくちしようゆ 1.3 赤 ケチャップ 2.6	●酢豚 赤 水 6.5 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 13 料 球酒 0.39 黄 ブラックマッペもやし 19.5 黄 コーン(冷) 6.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.52 赤 塩 0.13 赤 こしょう 0.026 赤 うすくちしようゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 赤 中華スープの素 0.65 赤 水 169 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	●酢豚 赤 水 6.5 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 13 料 球酒 0.39 黄 ブラックマッペもやし 19.5 黄 コーン(冷) 6.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.52 赤 塩 0.13 赤 こしょう 0.026 赤 うすくちしようゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 赤 中華スープの素 0.65 赤 水 169 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	工エネルギー 749kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.0g 糖質 107.0g
	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 洋なし (カット缶)					
5(水)	牛乳	工エネルギー 749kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.0g 糖質 107.0g	●イタリアンスパゲッティ 赤 豚肉 26 赤 ウィンナーソーセージ 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 ピーマン 19.5 黄 純実油 1.04 黄 塩 0.39 赤 こしょう 0.039 赤 ケチャップ 13	●イタリアンスパゲッティ 赤 トマトピューレ 10.4 赤 ウスターーソース 2.6 赤 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 赤 グリーンアスパラガス(冷) 26 赤 キャベツ 19.5 赤 砂糖 1.3 赤 塩 0.39 赤 ワインピニギー 1.04 赤 純実油 0.39 赤 水 169 ●洋なし (カット缶) 赤 洋なし (カット缶) 58	●イタリアンスパゲッティ 赤 トマトピューレ 10.4 赤 ウスターーソース 2.6 赤 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 赤 グリーンアスパラガス(冷) 26 赤 キャベツ 19.5 赤 砂糖 1.3 赤 塩 0.39 赤 ワインピニギー 1.04 赤 純実油 0.39 赤 水 169 ●洋なし (カット缶) 赤 洋なし (カット缶) 58	工エネルギー 749kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.0g 糖質 107.0g
	さけのしようゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮					
6(木)	牛乳	工エネルギー 726kcal たんぱく質 36.1g 脂質 15.5g 糖質 110.5g	●さけのしようゆ風味焼き 赤 さけ(角) 60 料 球酒 1.8 赤 こいくちしようゆ 3 ●五目汁 赤 キャベツ 39 赤 たまねぎ 26 赤 ピーマン 19.5 赤 純実油 1.04 赤 塩 0.39 赤 こしょう 0.039 赤 ケチャップ 13	●さけのしようゆ風味焼き 赤 水 169 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 赤 にんじん 6.5 ●グリンピース(冷) 赤 ひじき 0.65 赤 純実油 0.13 赤 塩 0.17 赤 うすくちしようゆ 2.08 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 赤 水 39	●さけのしようゆ風味焼き 赤 水 169 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 赤 にんじん 6.5 ●グリンピース(冷) 赤 ひじき 0.65 赤 純実油 0.13 赤 塩 0.17 赤 うすくちしようゆ 2.08 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 赤 水 39	工エネルギー 726kcal たんぱく質 36.1g 脂質 15.5g 糖質 110.5g
	ごはん牛乳					

9(木)	パ ン (基本配合) 牛 乳	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 10 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 13 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 トマト(缶) 13 黄 純実油 0.39 黄 砂糖 0.39 黄 塩 0.52 黄 純実油 0.039	ローレル 0.039 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●キャベツのバジル風味サラダ 赤 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 黄 塩 0.26 黄 トマト(缶) 13 黄 ワインピニギー 0.78 黄 米酢 0.39 黄 塩 0.52 黄 純実油 0.39
	マーマ レード			
10(金)	牛 乳	ブルコギ トック えだまめ	●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 黄 塩 0.39 黄 こしょう 0.026 黄 中華スープの素 1.04 黄 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15	●トック 赤 牛肉 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 ピーマン 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 塩 0.39 黄 こしょう 0.026 黄 中華スープの素 1.04 黄 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15
	牛 乳			
13(月)	牛 乳	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの キャベツの梅風味	●さごしの塩焼き 赤 さごし 60 料 球酒 1.8 黄 塩 0.6 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料 球酒 0.78 黄 ジャガイモ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 梅肉 0.52 黄 砂糖 0.39 黄 米酢 0.13 緑 さんどまめ(冷) 13	●さごしの塩焼き 赤 砂糖 1.3 黄 塩 0.39 黄 うすくちしようゆ 3.25 黄 こいくちしようゆ 3.25 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 けずりぶし 1.17 赤 水 52 料 球酒 0.78 黄 ジャガイモ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 米酢 0.13 緑 さんどまめ(冷) 13
	牛 乳			
14(火)	牛 乳	フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳	●フランクフルトのケチャップソース 赤 フランクフルトソーセージ 50 ケチャップ 3.75 デミグラスソース 2.5 ウスターーソース 0.63 水 3.75 黄 ジャガイモでん粉 0.13 ●スープ 赤 鶏肉 26 料 球酒 0.78 黄 ジャガイモ 45.5 緑 梅肉 0.52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 米酢 0.13 ●焼きかぼちゃ 赤 かぼちゃ 45.5 料 球用ワイン 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26 赤 発酵乳 70	●フランクフルトのケチャップソース 赤 フランクフルトソーセージ 50 ケチャップ 3.75 デミグラスソース 2.5 ウスターーソース 0.63 水 3.75 黄 ジャガイモでん粉

17(金)	一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご	●一口がんもとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも 26 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 0.65 赤 こいくちしようゆ 0.65 赤 えみそ 9.1 赤 けりびし 1.17 水 52 黄 ジャガイモでん粉 0.26	●牛肉と野菜のいためもの 赤 牛肉 26 緑 しょうが 0.65 緑 キャベツ 19.5 緑 ビーマン 6.5 黄 純実油 0.65 赤 こいくちしようゆ 0.78 ●みたらしだんご 黄 白玉だんご 39 黄 砂糖 3.25 赤 こいくちしようゆ 0.91 水 9.1 黄 ジャガイモでん粉 0.26	●大豆入りキーマカレーライス [米粉] きゅうりのピクルス 白桃 (カット缶) [大豆入りキーマカレーライス [米粉]] ①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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、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)、こいくちしようゆで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりのピクルス] 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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[白桃 (カット缶)] ①白桃は1人1/30缶ずつである。	●大豆入りキーマカレーライス [米粉] 赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 19.5 赤 大豆 (ひきわり) 19.5 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 カレー粉 0.26 塩 0.78	ケチャップ 2.6 カレールウの素 (米粉) 7.8 こいくちしようゆ 0.78 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 純実油 0.65 カレー粉 0.26 ●白桃 (カット缶) 緑 白桃 (カット缶) 58
ごはん牛乳	月見の行事献立					
21(火)	チキンカレーライス [米粉] キャベツとコーンのサラダ [ノンエッグドレッシング] みかん (冷)	●チキンカレーライス [米粉] 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013	チキンブイヨン 1.3 カレールウの素 (米粉) 15.6 りんごピューレ 3.9 水 130 ●キャベツとコーンのサラダ [ノンエッグドレッシング] 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 ノンエッグドレッシング (袋) 8 ●みかん (冷) 緑 みかん (冷) 80	豆乳マカロニグラタン [米粉] トマトスープ ぶどう (巨峰)	●豆乳マカロニグラタン [米粉] 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (米粉) 6.5 黄 純実油 0.26 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 緑 グリンピース (冷) 3.9 黄 純実油 0.65 塩 0.26 ごしょう 0.026 カレー粉 0.26 チキンブイヨン 0.91 上新粉 3.9 黄 豆乳 42.9 赤 バン粉 (米粉) 1.3 黄 ※塩 0.5	●トマトスープ 赤 鶏肉 32.5 料理用ワイン 1.04 キャベツ 39 トマト (缶) 19.5 にんじん 13 セロリ 2.6 ににく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 ごしょう 0.039 カレー粉 0.013 ローレル 0.013 ウスターソース 2.6 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●ぶどう (巨峰) 緑 ぶどう (巨峰) 42.5
ごはん牛乳		[チキンカレーライス [米粉]] ①綿実油を熱し、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、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、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮込み、最後にグリ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。[キャベツとコーンのサラダ [ノンエッグドレッシング]] ①キャベツ、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。②①の材料を合わせる。③ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。[みかん (冷)] ①みかんは1人1粒ずつである。				
		エネルギー 815kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.7g 糖質 138.9g				
22(水)	あげぎょうざ 中華煮 ぶどう (巨峰)	●あげぎょうざ 赤 肉ぎょうざ 60 黄 なたね油 6 ●中華煮 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (水煮) 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 26 緑 チンゲンサイ 19.5	緑 むきえだまめ (冷) 6.5 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026 こいくちしようゆ 2.86 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 42.9 ●ぶどう (巨峰) 緑 ぶどう (巨峰) 42.5	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。	献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。
パン (基本配合以外)	牛乳	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煮上がりれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、チングエンサイ、むきえだまめを加えて煮、'うずら卵除去食'の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。[ぶどう (巨峰)] ①ぶどうは1人3粒ずつである。				
個別対応献立 (うずら卵)		エネルギー 928kcal たんぱく質 34.9g 脂質 32.5g 糖質 124.0g				
24(金)	肉じゃが あつあげのみぞだれかけ あっさりきゅうり 焼きのり	●肉じゃが 赤 牛肉 52 黄 料理酒 1.56 黄 ジャガイもく 58.5 緑 たまねぎ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.9	赤 けりびし 0.91 水 39 ●あつあげのみぞだれかけ 赤 あつあげ (冷) 45.5 赤 えみそ 2.6 黄 砂糖 2.34 緑 こいくちしようゆ 0.39 水 2.6 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 39 塩 0.26 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	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		[肉じゃが] ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けりびしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいじめ、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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込み、最後にさんどまめを加えて煮る。[あつあげのみぞだれかけ] 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°Cで立ち上げ、調理温度200°C、8分間、焼き物機で焼く。②赤みそ、砂糖、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[あっさりきゅうり] ①きゅうりはゆでる。配缶時に塩をぶり、あえる。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。				
		エネルギー 819kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.1g 糖質 123.4g				
27(月)	牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ビーマン 13 緑 料理用ワイン 1.56 塩 0.39 こしう (粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 オリーブ油 0.65 ●スープ煮 赤 鶏肉 13 黄 料理用ワイン 0.39 黄 ジャガイもく 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26	緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 塩 0.39 こしう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしようゆ 0.13 オリーブ油 0.39	朝食をおいしく食べる工夫をしよう	朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及ぼします。朝食を食べない人は、おいしくしっかり食べるため、次のことに気を付けるようにしましょう。	
パン (基本配合以外)	牛乳	[牛肉の香味焼き] ①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。②①の牛肉にビーマン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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、13分間、焼き物機で焼く。[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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[サワーキャベツ] ①キャベツはゆでる。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、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。				
		エネルギー 810kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.7g 糖質 114.3g				
28(火)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 オクラのおかかいため	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 19.5 緑 ビーマン 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしようゆ 3.64 ●みそ汁 赤 さつまいも 26 黄 さつまいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26	緑 えのきたけ 13 赤 えみそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けりびし 2.6 水 169 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 26 黄 純実油 0.39 みりん 1.95 赤 こまつな (冷) 13 赤 かつおぶし (粉末) 0.65 緑 ブラックマッシュルーム 13	早寝早起きをしましょう。	早起きをすることで、時間にゆとりを持つことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。	
ごはん牛乳		[豚肉の甘辛焼き] ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしようゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ビーマン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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁] ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けりびしでだしをとり、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がりれば、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[オクラのおかかいため] ①純実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしようゆで味つけし、湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。				
		エネルギー 757kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.3g 糖質 122.4g				

