

1(金) ごはん 牛乳	タコライス もずくのスープ 焼きじゃが まっ茶大豆	●タコライス 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 たまねぎ 65 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 にんにく 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 カレー粉 0.52 トマトピューレ 13 ケチャップ 10.4 ウスターーソース 2.6	●もずくのスープ 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 もずく(冷) 6.5 塩 0.39 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●焼きじゃが 黄 ジャガイモ 45.5 塩 0.26 ●まっ茶大豆 黄 純実油 0.26 赤 まっ茶大豆(袋) 6	
	[タコライス] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターーソースで味つけし、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の具をかける。【もずくのスープ】①もずくは流水解凍する。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。【焼きじゃが】①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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180°C、23分間、焼き物機で焼く。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 769kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.7g 糖質 125.7g			
4(月) パン (基本配合以外) 牛乳	鶏肉の香草焼き ウィンナーとてぼ豆のスープ キャベツのガーリックソテー ヨーグルト	●鶏肉の香草焼き 赤 鶏肉 52 料理用ワイン 1.56 塩 0.39 こしょう 0.039 バジル 0.039 黄 オリーブ油 0.39	緑 マッシュルーム(水煮) 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 ●キャベツのガーリックソテー 緑 キャベツ 39 赤 ウィンナーソーセージ 19.5 黄 オリーブ油 0.39 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65	●キャベツのガーリックソテー 緑 キャベツ 39 赤 ウィンナーソーセージ 19.5 黄 オリーブ油 0.39 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 赤 ヨーグルト 108
	[鶏肉の香草焼き] ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。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。【ワインナーとてぼ豆のスープ】①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湯をわかし、にんじん、たまねぎ、トマトの順に加えて煮る。③煮上がりれば、ワインナー、マッシュルーム、てぼ豆を加えて煮、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、最後にバセリを加えて煮る。【キャベツのガーリックソテー】①オリーブ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ガーリックで味つけする。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。 エネルギー 856kcal たんぱく質 39.7g 脂質 24.2g 糖質 119.9g			
5(火) ごはん 牛乳	ピリ辛丼 中華スープ ソフト黒豆 発酵乳	●ピリ辛丼 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 たまねぎ 52 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 緑 しおが 0.52 黄 純実油 0.65 黄 トウバンジヤン 0.195 黄 砂糖 0.26 黄 こしょう 0.026 赤 こいくちしようゆ 6.5 赤 赤みそ 3.9 黄 ジャガイモでん粉 1.3	●中華スープ 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 19.5 緑 たけのこ(水煮) 19.5 緑 にら 6.5 緑 塩 0.39 赤 こしょう 0.013 赤 うすくちしようゆ 2.34 赤 中華スープの素 1.04 赤 水 169 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8 赤 発酵乳 0.26 赤 発酵乳 70	●中華スープ 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 19.5 緑 たけのこ(水煮) 19.5 緑 にら 6.5 緑 塩 0.39 赤 こしょう 0.013 赤 うすくちしようゆ 2.34 赤 中華スープの素 1.04 赤 水 169 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8 赤 発酵乳 0.26 赤 発酵乳 70
	[ピリ辛丼] ①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、ににく、しおが、トウバンジヤンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりれば、①の調味液で味つけし、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、最後にグリ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の具をかける。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がりれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.0g 脂質 16.9g 糖質 125.5g			
6(水) ごはん (減量) 牛乳	もずくと豚ひき肉のジューサー さつまいものみそ汁 焼きれんこん	●もずくと豚ひき肉のジューサー 赤 豚ひき肉 19.5 赤 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 赤 もずく(冷) 13 赤 切りこんぶ(細) 1.04 黄 純実油 0.65 黄 料理酒 0.39 黄 砂糖 1.04 黄 みりん 0.65 黄 塩 0.13 黄 うすくちしようゆ 2.6 黄 こいくちしようゆ 2.6 黄 豚骨スープ 6.5 水 13	●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 13 赤 さつまいも 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 赤 はくさい 26 赤 たまねぎ 13 赤 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 にぼし 2.6 赤 水 169 ●焼きれんこん 緑 れんこん 39 黄 塩 0.26 黄 純実油 0.65	●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 13 赤 さつまいも 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 赤 はくさい 26 赤 たまねぎ 13 赤 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 にぼし 2.6 赤 水 169 ●焼きれんこん 緑 れんこん 39 黄 塩 0.26 黄 純実油 0.65
	[もずくと豚ひき肉のジューサー] ①もずくは流水解凍する。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。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、最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【焼きれんこん】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつける。③れんこん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、12分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 729kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.4g 糖質 119.3g			
7(木) パン (基本配合) 牛乳 アブリコット ジャム	コーンクリームシチュー【米粉】 はくさいのピクルス りんご	●コーンクリームシチュー【米粉】 赤 鶏肉 39 料理用ワイン 1.17 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャガイモ 52 緑 たまねぎ 39 緑 スートコーン(クリーム缶) 26 黄 にんじん 19.5 黄 コーン(冷) 13 黄 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.39 黄 塩 0.39 黄 こしょう(白) 0.039	チキンブイヨン 1.43 黄 上新粉 3.9 赤 牛乳 27.3 水 84.5 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 45.5 黄 ウインビネガー 1.04 黄 塩 0.26 黄 うすくちしようゆ 0.39 ●りんご 緑 りんご 63.5	●はくさいのピクルス 緑 はくさい 45.5 黄 ウインビネガー 1.04 黄 塩 0.26 黄 うすくちしようゆ 0.39 ●りんご 緑 りんご 63.5
	[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ベーコンはからりいし、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、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、コーン、スートコーンを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮込み、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。【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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちはくさいをつけ、十分味を含ませる。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 832kcal たんぱく質 32.4g 脂質 20.2g 糖質 130.2g			
8(金) ごはん 牛乳	みそかつ ジャガイもと野菜の煮もの 焼きのり	●みそかつ 赤 一口ヒレかつ 60 黄 なたね油 9 赤 八丁みそ 2.3 赤 赤みそ 1.5 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 0.3 黄 ジャガイモでん粉 45.5 黄 ジャガイもと野菜の煮もの 26 黄 こんにゃく 26	緑 たまねぎ 45.5 緑 たけのこ(水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 むきえだまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.39 黄 うすくちしようゆ 2.6 黄 こいくちしようゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 赤 焼きのり(袋) 1.25	●みそかつ 緑 たまねぎ 45.5 緑 たけのこ(水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 むきえだまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.39 黄 うすくちしようゆ 2.6 黄 こいくちしようゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[みそかつ] ①ヒレかつは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる(油の温度は170°C)②八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりんに湯を少しづつ加えて煮、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、配食時にかつにかける。【じゃがいもと野菜の煮もの】①こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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込み、最後にむきえだまめを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 849kcal たんぱく質 28.5g 脂質 21.3g 糖質 135.8g			

11(月) パン (基本配合以外) 牛乳	豚肉と野菜のケチャップソテー スープ スイートポテト	●豚肉と野菜のケチャップソテー 赤 豚肉 39 料理用ワイン 1.17 緑 たまねぎ 39 黄 ピーマン 13 黄 純実油 0.39 黄 塩 0.26 黄 こしょう 0.026 ●スイートポテト 黄 サツマイモ 45 黄 砂糖 2.3 黄 バター 1 赤 牛乳 5 黄 クリーム 1 水 20	緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 塩 0.39 緑 こしょう 0.026 ●スイートポテト 黄 サツマイモ 45 黄 砂糖 2.3 黄 バター 1 赤 牛乳 5 黄 クリーム 1 水 20
	[豚肉と野菜のケチャップソテー] ①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターーソースで味つけする。【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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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。【スイートポテト】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、さつまいもを加えて柔らかく煮る。③さつまいもが煮くずれる程度に柔らかくなれば、砂糖、バター、牛乳、クリームを加えて煮、ミニバットに入れ、焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度220°C、10分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 824kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.8g 糖質 121.9g		
12(火) ごはん 牛乳	さんまのみぞれかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●さんまのみぞれかけ 赤 さんま(骨付き) 60 緑 塩 0.1 緑 だいこんおろし(冷) 10 緑 みりん 1 緑 うすくちしようゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7	●さんまのみぞれかけ 赤 さんま(骨付き) 60 緑 塩 0.1 緑 だいこんおろし(冷) 10 緑 みりん 1 緑 うすくちしようゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7
	[さんまのみぞれかけ] ①さんまは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さんまは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度220°C、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配食時にさんまにかける。【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、トマトの順に加えて煮、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【牛ひじきそぼろ】①牛ひじ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、しょうがを香りよくいため、牛ひじき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯		

