

1(金)	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		●もずくのスープ	
	[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、ウスターソースで味つけし、最後にグリー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煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、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℃で立ち上げ、調理温度180℃、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。		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 緑 にんにく 0.65 緑 綿実油 0.65 緑 塩 0.52 緑 こしょう 0.026 黄 カレー粉 0.52 黄 トマトピューレ 13 黄 ケチャップ 10.4 黄 ウスターソース 2.6	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 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 45.5 塩 0.26 黄 綿実油 0.26 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6		
	エネルギー 769kcal　たんぱく質 29.0g　脂質 16.7g　糖質 125.7g					
4(月)	鶏肉の香草焼き　ウインナーとてば豆のスープ　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		緑 マッシュルーム(水煮)	6.5
	[鶏肉の香草焼き] ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【ウインナーとてば豆のスープ】①てば豆は熱湯に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煮上がれば、ウインナー、マッシュルーム、てば豆を加えて煮、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。【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。		赤 鶏肉 52 赤 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 ●ウインナーとてば豆のスープ 赤 ウインナーソーセージ 19.5 赤 てば豆(乾) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	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 ●キャベツのガーリックソテー 緑 キャベツ 39 黄 オリーブ油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 ガーリック 0.13 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108		
	エネルギー 856kcal　たんぱく質 39.7g　脂質 24.2g　糖質 119.9g					
5(火)	ピリ辛丼　中華スープ　ソフト黒豆　発酵乳		●ピリ辛丼		水	9.1
	[ピリ辛丼] ①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャ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、最後にグリー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煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、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。		赤 豚肉 52 緑 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 しょうが 0.52 緑 綿実油 0.65 黄 トウバンジャン 0.195 黄 砂糖 0.26 黄 こしょう 0.026 赤 こいくちしょうゆ 6.5 赤 赤みそ 3.9 黄 じゃがいもでん粉 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 にんにく 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8 ●発酵乳 赤 発酵乳 70		
	エネルギー 790kcal　たんぱく質 34.0g　脂質 16.9g　糖質 125.5g					
6(水)	もずくと豚ひき肉のジュシー　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シー		●さつまいものみそ汁	
	[もずくと豚ひき肉のジュシー] 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煮上がれば、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℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。		赤 豚ひき肉 19.5 緑 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 綿実油 0.65 黄 料理酒 0.39 黄 砂糖 1.04 黄 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 6.5 水 13	黄 鶏肉 13 赤 さつまいも 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 26 緑 たまねぎ 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 にぼし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 緑 れんこん 39 塩 0.26 黄 綿実油 0.65		
	エネルギー 729kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 16.4g　糖質 119.3g					
7(木)	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]		チキンブイヨン	1.43
	[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ベーコンはからいりし、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、スイートコーンを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリーンピース、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、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。		赤 鶏肉 39 赤 料理用ワイン 1.17 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 スイートコーン(クリーム缶) 26 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 塩 0.39 こしょう(白) 0.039	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 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.3 うすくちしょうゆ 0.39 ●りんご 緑 りんご 63.5		
	エネルギー 832kcal　たんぱく質 32.4g　脂質 20.2g　糖質 130.2g					
8(金)	みそカツ　じゃがいもと野菜の煮もの　焼きのり		●みそカツ		緑 たまねぎ	45.5
	[みそカツ] ①ヒレカツ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℃)②八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりんに湯を少しずつ加えて煮、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、配缶時にカツにかける。【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、うすくちしょうゆ、こいくちしょ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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 一口ヒレカツ 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 1.5 黄 じゃがいもでん粉 0.3 水 12 ●じゃがいもと野菜の煮もの 黄 じゃがいも 45.5 こんにゃく 26	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 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25		
	エネルギー 849kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 21.3g　糖質 135.8g					

11(月)	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	緑 にんじん 13
	[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、ウスターソースで味つける。【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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、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℃で立ち上げ、調理温度220℃、10分間、焼き物機で焼く。			赤 豚肉 39 料理用ワイン 1.17 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.026 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 ●スープ 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 32.5	緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●スイートポテト 黄 さつまいも 45 黄 砂糖 2.3 黄 バター 1 赤 牛乳 5 黄 クリーム 1 水 20
	エネルギー 824kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.8g 糖質 121.9g				
12(火)	さんまのみぞれかけ みそ汁 牛ひじきそば			●さんまのみぞれかけ	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[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℃で立ち上げ、調理温度220℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶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、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。【牛ひじきそば】 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、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 13	●牛ひじきそば 赤 牛ひき肉 13 料理酒 0.39 緑 しょうが 0.13 赤 ひじき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
	エネルギー 816kcal たんぱく質 30.5g 脂質 25.9g 糖質 115.2g				
13(水)	ポークカレーライス【米粉】 キャベツのピクルス みかん			●ポークカレーライス【米粉】	ウスターソース 1.3 カレールウの素(米粉) 15.6 水 130
	[ポークカレーライス【米粉】] ①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、豚肉をいためる。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、ウスターソース、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリー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。【キャベツのピクルス】 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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【みかん】 ①みかんは1人1コずつである。			赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 セロリ 3.9 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013	●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●みかん 緑 みかん 94.4
	エネルギー 817kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.3g 糖質 138.9g				
14(木)	なすのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ 黄桃(缶)			●なすのミートグラタン	※塩 0.5
	[なすのミートグラタン] ①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。小麦粉はふるって弱火で褐色になるまでからいりする。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、なすの順にいためる。③いたまれば、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、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。【鶏肉と野菜のスープ】 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、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、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【黄桃(缶)】 ①黄桃は1人1切ずつである。			赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 13 黄 マカロニ(エルボ) 3.9 黄 綿実油 0.13 黄 なす 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 緑 綿実油 0.65 料理用ワイン 1.04 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 小麦粉(薄力粉) 3.9 黄 パン粉 1.3	●鶏肉と野菜のスープ 赤 鶏肉 13 料理用ワイン 0.39 黄 じゃがいも 26 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 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●黄桃(缶) 緑 黄桃(缶) 58
	エネルギー 832kcal たんぱく質 32.7g 脂質 20.2g 糖質 129.9g				
15(金)	まぐろのオーロラ煮 すまし汁 もやしとピーマンのいためもの			●まぐろのオーロラ煮	赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[まぐろのオーロラ煮] ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。【すまし汁】 ①たけのこはゆでる。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、鶏肉、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。【もやしとピーマンのいためもの】 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る。			黄 なたね油 9 黄 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13	●もやしとピーマンのいためもの 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3
	エネルギー 792kcal たんぱく質 33.6g 脂質 19.1g 糖質 121.4g				
18(月)	はくさいのクリーム煮 あつあげのごまじょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため			●はくさいのクリーム煮	黄 じゃがいもでん粉 1.95 水 41.6
	[はくさいのクリーム煮] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮、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。【あつあげのごまじょうゆかけ】 ①いりごまはいる。②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。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時にあつあげにかける。【豚肉とさんどまめのオイスターソースいため】 ①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。			赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 いりごま(生) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.91 こしょう(白) 0.026 うすくちしょうゆ 0.65 中華スープの素 0.26 赤 牛乳 13 黄 クリーム 2.6	●あつあげのごまじょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.34 黄 ごま油 0.39 黄 いりごま(白) 0.39 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 緑 さんどまめ(冷) 26 黄 綿実油 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04
	エネルギー 824kcal たんぱく質 37.2g 脂質 32.3g 糖質 96.1g				

19(火)	ごはん牛乳	ハヤシライス【米粉】	キャベツのひじきドレッシング	さくらんぼ(缶)	●ハヤシライス【米粉】	トンカツソース	2.6		
		[ハヤシライス【米粉】] ①牛肉はワインで下味をつける。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、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。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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけて煮こみ、最後にグリー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のハヤシをかける。[キャベツのひじきドレッシング] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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、焼き物機で煮す。③ひじきをかきわりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけて煮、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(缶)] ①さくらんぼは1人1/40缶ずつである。				赤 牛肉	52	赤 トンカツソース	2.6
		エネルギー 805kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.5g 糖質 135.1g				黄 料理用ワイン	1.56	赤 ウスターソース	2.6
20(水)	ごはん牛乳	和風ハンバーグ	とうふのみそ汁	かぼちゃのいとこ煮	●和風ハンバーグ	赤 ハンバーグ	70	赤 白みそ	5.2
		[和風ハンバーグ] ①ハンバーグは網なしホテルパンにならべ、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。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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、配缶時にハンバーグにかけ。[とうふのみそ汁] 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、はくさいの順に加えて煮る。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。[かぼちゃのいとこ煮] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)				黄 砂糖	0.93	赤 だしこんぶ	0.65
		エネルギー 773kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.7g 糖質 131.7g				黄 砂糖	0.93	赤 けずりぶし	2.6
21(木)	パン(基本配合以外)牛乳	かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】	鶏肉とじゃがいものスープ	きゅうりのサラダ	●かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】	赤 かつお	50	黄 砂糖	1.3
		[かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】] ①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とじゃがいものスープ] 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、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、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[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。				黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	1.3
		エネルギー 783kcal たんぱく質 40.7g 脂質 19.5g 糖質 111.2g				黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	1.3
22(金)	ごはん牛乳	鶏肉のたつたあげ	一口がんと野菜の煮もの	おかかなっ葉	●鶏肉のたつたあげ	赤 鶏肉	26	黄 砂糖	1.3
		[鶏肉のたつたあげ] ①鶏肉はしょうが汁、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。[一口がんと野菜の煮もの] ①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加えて煮、砂糖、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[おかかなっ葉] ①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。				赤 鶏肉	26	黄 砂糖	1.3
		エネルギー 915kcal たんぱく質 32.1g 脂質 32.8g 糖質 122.9g				黄 なたね油	9	黄 砂糖	1.3
25(月)	パン(基本配合以外)牛乳	豚肉といかの中華煮	大学いも	ミニフィッシュ	●豚肉といかの中華煮	赤 豚肉	26	赤 白みそ	5.2
		[豚肉といかの中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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綿実油を熱し、トウバンジャ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煮上がれば、あつあげ、いかを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[大学いも] ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[ミニフィッシュ] ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。				赤 料理酒	0.78	赤 中華スープの素	0.26
		エネルギー 879kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.1g 糖質 124.5g				赤 料理酒	0.39	黄 さつまいも	45.5
26(火)	パン(基本配合以外)牛乳	牛肉のカレー風味焼き	ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ	きゅうりとコーンのサラダ【ノンエッグドレッシング】	●牛肉のカレー風味焼き	赤 牛肉	39	緑 パセリ	0.65
		[牛肉のカレー風味焼き] ①牛肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の牛肉にキャベツ、ピ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℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ] ①ほたて貝はゆでる。スパゲッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎをいため、湯(ほたて貝の汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイオンで味つけし、最後にほたて貝、スパゲッティ、パセリを加えて煮る。[きゅうりとコーンのサラダ【ノンエッグドレッシング】] ①きゅうり、コーンは各々ゆでる。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。				緑 キャベツ	19.5	緑 にんにく	0.39
		エネルギー 868kcal たんぱく質 36.4g 脂質 26.6g 糖質 120.8g				緑 ピーマン	6.5	黄 オリーブ油	0.65

27(水)	豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 ツナ大豆そぼろ	●豚肉のねぎじょうゆ焼き 赤 豚肉 52 緑 白ねぎ 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 2.6	みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 けずりぶし 0.91 水 39
	【豚肉のねぎじょうゆ焼き】①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉に白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。【ふきよせ煮】①こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ツナ大豆そぼろ】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	●ふきよせ煮 こんにゃく 26 さといも 26 たまねぎ 26 れんこん 26 にんじん 19.5 さんどまめ(冷) 13 しめじ 13 黄 砂糖 1.3	●ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ缶 13 赤 大豆(ひきわり) 19.5 緑 しょうが 0.26 緑 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3
ごはん牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.3g 糖質 121.8g		
28(木)	タンタンめん きゅうりの甘酢づけ みかん	●タンタンめん 黄 中華めん(棒めん) 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマツパモやし 19.5 緑 にんじん 13 塩 0.65 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.25 黄 すりごま(白) 0.65 黄 ラー油 0.013 豚骨スープ 9.1 水 159.9 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5	緑 にんにく 0.65 緑 しょうが 0.52 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.65 赤 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3
	【タンタンめん】①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせて味つけする。④湯、豚骨スープをわかし、にんじん、もやしの順に加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。⑤配食時に④のめんを盛りつけた上に、③の具をのせる。【きゅうりの甘酢づけ】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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65	●みかん 緑 みかん 94.4
パン(基本配合)牛乳	エネルギー 822kcal たんぱく質 32.8g 脂質 21.2g 糖質 125.0g		
いちごジャム	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ほうれんそうのおひたし 焼きのり	●鶏肉のゆず塩焼き 赤 鶏肉 52 緑 たまねぎ 26 塩 0.78 緑 ゆず(果汁) 0.78	赤 切りこんぶ(細) 1.56 みりん 0.39 塩 0.39 こいくちしょうゆ 5.2 赤 けずりぶし 3.9 水 169
	【鶏肉のゆず塩焼き】①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。【ソーキ汁】①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし(こんぶのつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【ほうれんそうのおひたし】①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にほうれんそうにかけ、あえる。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	●ソーキ汁 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13	●ほうれんそうのおひたし 緑 ほうれんそう 39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56
ごはん牛乳	エネルギー 746kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.8g 糖質 109.6g		

【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、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

10月12日 (火)

さんま

さんまは、秋を代表する魚です。形が「刀」に似ていることから、漢字で「秋刀魚(さんま)」と書きます。秋は産卵をひかえているため、あぶらがのり、大変おいしいといわれています。今日の給食「さんまのみぞれかけ」で、秋の味覚を味わいましょう。



①中心から箸を入れて、上側の身を食べます。



②骨の上の身だけを、きれいに食べます。



③上の身をきれいに食べると、きい骨が出てきます。



④大きい骨を外します。



⑤下側の身を食べます。



きれいに食べられました！

さんまのじょうずな食べ方

10月15日(金)

オーロラ煮^に

オーロラ煮^には、大阪市の給食で考えられた料理です。この名前は、南極などの空に現れる、朝焼けのような赤い色をしたオーロラからつけられました。

仕上がりを、オーロラの赤い色に似せるため、たれにはケチャップを使っています。また、赤みそと砂糖を加え、たれの味つけを工夫しています。

今日は、油であげたまぐろに、赤いたれをからめた『まぐろのオーロラ^に煮』です。

