

1(月)	ウインナーときのこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 固形チーズ	●ウインナーときのこの和風スパゲッティ	黄 オリーブ油 0.65
	【ウインナーときのこの和風スパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベ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、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ（生）、しめじの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。【焼きとうもろこし】①カットコーンは網なしホテルパンにならべ、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。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	赤 ウインナーソーセージ 32.5 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.39 緑 しいたけ（生） 13 緑 しめじ 13	塩 0.26 こしょう 0.039 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 きざみのり（袋） 0.8 ※塩 1 ●焼きとうもろこし 緑 カットコーン（冷） 48 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10
	エネルギー 765kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.0g 糖質 97.0g		
2(火)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 こまつなのいためもの 豆こんぶ	●あかうおのしょうゆだれかけ	赤 白みそ 5.2
	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは塩で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。【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、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【こまつなのいためもの】①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。	赤 あかうお 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 うすくちしょうゆ 2.4 ●みそ汁 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 赤 わかめ（乾） 0.65 赤 赤みそ 13	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつなのいためもの 赤 豚肉 13 緑 こまつな 39 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6
	エネルギー 752kcal たんぱく質 33.5g 脂質 16.8g 糖質 116.7g		
ごはん牛乳	えびフライカレーライス ブロッコリーのサラダ ソフト黒豆	●えびフライカレーライス	カレールウの素 15.6
	【えびフライカレーライス】①えびフライ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綿実油を熱し、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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、えびフライを添える。【ブロッコリーのサラダ】①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、りんご酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 えびフライ 30 黄 なたね油 5 赤 牛肉 19.5 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 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013	水 130 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 りんご酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆（袋） 8
	エネルギー 855kcal たんぱく質 27.0g 脂質 23.0g 糖質 135.0g		
5(金)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	●豚肉と野菜のスープ煮	うすくちしょうゆ 1.3
	【豚肉と野菜のスープ煮】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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、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、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【変わりピザ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	赤 豚肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム（水煮） 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.78 こしょう 0.026	チキンブイヨン 1.04 水 91 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン（冷） 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●みかん 緑 みかん 94.4
	エネルギー 834kcal たんぱく質 35.4g 脂質 23.2g 糖質 120.9g		
ごはん牛乳	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの きゅうりの赤じそあえ	●くじらのたつたあげ	緑 さんどまめ（冷） 13
	【くじらのたつたあげ】①くじらはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。（60分間以上）②くじらのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【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。【きゅうりの赤じそあえ】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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 くじら 52 緑 しょうが 1.3 料理酒 3.64 こいくちしょうゆ 3.64 黄 じゃがいもでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 45.5 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5	きゅうり 39 赤 赤じそ（塩漬乾） 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.91
	エネルギー 825kcal たんぱく質 34.0g 脂質 19.5g 糖質 128.4g		
9(火)	牛肉のオイスターソース焼き 中華スープ りんご ミニフィッシュ	●牛肉のオイスターソース焼き	緑 にんじん 13
	【牛肉のオイスターソース焼き】①牛肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の牛肉に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。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけのもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけして煮る。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。【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 牛肉 52 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.26 緑 オイスターソース 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 黄 綿実油 0.26 ●中華スープ 赤 焼き豚 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 たけのこ（水煮） 13	緑 ブラックマッペもやし 13 緑 しいたけ（乾） 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●りんご 緑 りんご 63.5 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5
	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.7g 脂質 23.2g 糖質 110.9g		

10(水)	千草焼き みそ汁 ごまひじき まっ茶大豆	●千草焼き	緑 にんじん 13
	【千草焼き】①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ささみは十分に油をきる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つける。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニバットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25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）【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【ごまひじき】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。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、ひじきの順にいため、砂糖、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。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 鶏卵 20 赤 ささみ（油漬け） 15 赤 とうふ 10 緑 コーン（冷） 3 赤 みつば 2 黄 砂糖 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 綿実油 0.5 だしこんぶ 0.01 けずりぶし 0.05 ●みそ汁 赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 26 緑 はくさい 45.5 だいこん 32.5	青ねぎ 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 ●ごまひじき 赤 ひじき 0.65 緑 だいこん葉（乾） 1.3 黄 だいごま（白） 2.6 綿実油 0.39 砂糖 0.65 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6
	エネルギー 775kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.3g 糖質 120.6g		
11(木)	焼きししゃも 五目汁 きんぴらごぼう 焼きのり	●焼きししゃも	赤 けずりぶし 2.6
	【焼きししゃも】①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃも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240℃、8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、鶏肉、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【きんぴらごぼう】①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 ししゃも 30 料理酒 0.9 ●五目汁 赤 鶏肉 19.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.65	水 169 ●きんぴらごぼう 赤 豚肉 26 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
	エネルギー 742kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.3g 糖質 112.9g		
12(金)	豚肉のデミグラスソース スープ パインアップル（カット缶）	●豚肉のデミグラスソース	緑 たまねぎ 39
	【豚肉のデミグラスソース】①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。②豚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。③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。【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、たまねぎ、だいこん、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【パインアップル（カット缶）】①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 58.5 料理用ワイン 1.82 塩 0.26 こしょう（粗挽） 0.026 黄 オリーブ油 0.65 緑 りんごピューレ 6.5 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 1.95 ケチャップ 1.3 ●スープ 赤 鶏肉 13 料理用ワイン 0.39	緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 グリンピース（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 ●パインアップル（カット缶） 緑 パインアップル（カット缶） 58
	エネルギー 869kcal たんぱく質 34.6g 脂質 27.5g 糖質 120.8g		
15(月)	お好み焼き 豚汁 とりなっ葉いため	●お好み焼き	緑 ごぼう 13
	【お好み焼き】①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）やまいもところは流水解凍する。②焼き物機に入れる1回量の液卵、水を混ぜ合わせ、更にやまいもところ、小麦粉、塩、かつおぶし、あおのりを混ぜ、キャベツ、青ねぎを加えて混ぜる。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トンカツソースは1人1袋ずつ添える。【豚汁】①さつまいも、ごぼうは、各々さっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【とりなっ葉いため】①ささみは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、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。	赤 鶏卵 8.84 水 13 黄 やまいもところ（冷） 6.5 黄 小麦粉（薄力粉） 10.4 塩 0.13 赤 かつおぶし（粉末） 0.65 赤 あおのり 0.26 緑 キャベツ 22.1 緑 青ねぎ 3.9 黄 綿実油 0.65 トンカツソース（袋） 8 ●豚汁 赤 豚肉 32.5 黄 さつまいも 26 緑 たまねぎ 39	緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 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 ●とりなっ葉いため 赤 ささみ（油漬け） 19.5 緑 だいこん葉（乾） 1.3 黄 綿実油 0.39 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3
	エネルギー 822kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.1g 糖質 132.8g		
16(火)	わかさぎフライ スープ カリフラワーとコーンのサラダ ヨーグルト	●わかさぎフライ	赤 けずりぶし 2.6
	【わかさぎフライ】①わかさぎフライ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℃）【スープ】①湯をわかし、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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【カリフラワーとコーンのサラダ】①カリフラワー、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。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。	赤 わかさぎフライ 45.5 黄 なたね油 6.5 ●スープ 赤 豚肉 26 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 にんじん 13 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 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 26 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.78 黄 綿実油 0.39 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
	エネルギー 892kcal たんぱく質 36.9g 脂質 31.2g 糖質 115.9g		
17(水)	豚肉とまいたけのいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ	●豚肉とまいたけのいためもの	緑 にんじん 13
	【豚肉とまいたけのいためもの】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【いわしのつみれ汁】①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【かぼちゃいろいろ】①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	赤 豚肉 32.5 緑 キャベツ 26 緑 まいたけ 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.69 ●いわしのつみれ汁 赤 いわしだんご 26 緑 しょうが 0.52 料理酒 0.78 緑 だいこん 32.5 緑 ごぼう 13	緑 みつば 3.9 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 ●かぼちゃいろいろ 緑 かぼちゃ（ペースト） 10 黄 上新粉 8 黄 砂糖 5 水 10
	エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g 脂質 16.0g 糖質 128.8g		

18(木)	さごしのおろししょうゆかけ さといものすまし汁 大豆の煮もの			●さごしのおろししょうゆかけ		赤 だしこんぶ 0.65	
	[さごしのおろししょうゆかけ] ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごし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230℃、15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、配缶時にさごしにかける。[さといものすまし汁] ①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。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、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[大豆の煮もの] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、ひじき、大豆の順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。			赤 さごし 60 塩 0.12 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4		赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 743kcal たんぱく質 32.3g 脂質 17.8g 糖質 113.4g			●さといものすまし汁		赤 大豆煮 32.5 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 0.65 黄 みりん 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26	
19(金)	きのこのクリームシチュー きゅうりのバジル風味サラダ りんご			●きのこのクリームシチュー		黄 綿実油 3.12	
	[きのこのクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。			赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 しめじ 13 緑 エリンギ 13 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 1.04 こしょう(白) 0.039 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9		黄 綿実油 3.12 赤 牛乳 27.3 黄 クリーム 3.9 水 97.5	
	エネルギー 833kcal たんぱく質 33.3g 脂質 23.8g 糖質 121.4g			●きゅうりのバジル風味サラダ		緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
22(月)	ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ			●ビビンバ		こいくちしょうゆ 3.25 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 1.3	
	[ビビンバ] ①いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、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。ほうれんそうはゆでる。④砂糖、塩、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③の材料にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。[わかめスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、最後にわかめ(乾)、にらを加えて煮る。[アーモンドフィッシュ] ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.56 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 0.39 だいこん 32.5 ほうれんそう 19.5 ブラックマッペもやし 19.5 にんじん 13 砂糖 1.56 塩 0.13		●わかめスープ 緑 たまねぎ 26 緑 にら 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.91 わかめ 0.26 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 3.25 中華スープの素 1.04 水 169	
	エネルギー 736kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.3g 糖質 113.7g			●アーモンドフィッシュ		赤 アーモンドフィッシュ(袋) 5	
24(水)	豚肉のガーリック焼き ケチャップ煮 うずら豆のグラッセ			●豚肉のガーリック焼き		黄 綿実油 0.39	
	[豚肉のガーリック焼き] ①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ] ①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、バターを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)			赤 豚肉 60 料理用ワイン 1.9 塩 0.3 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしょうゆ 1.33 オリーブ油 0.4		黄 トマトピューレ 2.6 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65	
	エネルギー 850kcal たんぱく質 40.0g 脂質 22.9g 糖質 121.0g			●ケチャップ煮		赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 黄 じゃがいも 39 黄 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリーンピース(冷) 6.5	
25(木)	なまりぶしのしょうがが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ			●なまりぶしのしょうがが煮		緑 なめこ(水煮) 13	
	[なまりぶしのしょうがが煮] ①湯、しょうが、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液を加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。[なめこのみそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこは水洗いをする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[ほうれんそうのごまあえ] ①ほうれんそうはゆでる。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 なまりぶし 40 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1.2 水 20		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	
	エネルギー 704kcal たんぱく質 34.2g 脂質 13.0g 糖質 112.6g			●なめこのみそ汁		●ほうれんそうのごまあえ	
26(金)	関東煮 れんこんの梅風味焼き のりのつくだ煮			●関東煮		緑 れんこん 32.5	
	[関東煮] ①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにやく、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、ごぼう平天、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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[れんこんの梅風味焼き] ①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、梅肉、綿実油を合わせて下味をつけ、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。[のりのつくだ煮] ①しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 鶏肉 26 赤 うずら卵(水煮) 26 赤 ごぼう平天 19.5 黄 じゃがいも 32.5 黄 こんにやく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 けずりぶし 1.56 水 65		黄 綿実油 0.26 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.52 緑 きざみのり 3.25 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 4.16 赤 けずりぶし 0.39 赤 水 19.5	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 31.4g 脂質 16.9g 糖質 124.6g						