

1(月)	ウイ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	●ウイナーときのこの和風スパゲッティ 黄 オリーブ油 0.65 赤 ウイナーソーセージ 32.5 塩 0.26 赤 ベーコン 6.5 こしょう 0.039 黄 スパゲッティ 39 うすくちしようゆ 3.9 黄 純実油 1.17 こいくちしようゆ 2.6 緑 たまねぎ 52 赤 きざみのり（袋） 0.8 緑 にんじん 19.5 ※塩 1 緑 ピーマン 13 ●焼きとうもろこし 緑 ににく 0.39 緑 カットコーン（冷） 48 緑 しいたけ（生） 13 ●固形チーズ 緑 しめじ 13 赤 固形チーズ 10
	[ウイ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、純実油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ににくを香りよくいため、ウイナーをいためる。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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、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。	
パン (1/2) 牛乳	エネルギー 765kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.0g 糖質 97.0g	
	あかうおのしようゆだれかけ みそ汁 こまつのいたもの 豆こんぶ	●あかうおのしようゆだれかけ 赤 白みそ 5.2 赤 あかうお 60 赤 だしこんぶ 0.65 赤 塩 0.12 赤 けずりぶし 2.6 料理酒 1.8 水 169 みりん 2.4 ●こまつのいたもの 赤 うすくちしようゆ 2.4 赤 豚肉 13 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 こまつな 39 緑 たまねぎ 32.5 黄 純実油 0.39 緑 はくさい 26 黄 砂糖 0.65 緑 にんじん 13 うすくちしようゆ 1.3 赤 わかめ（乾） 0.65 緑 こいくちしようゆ 0.78 赤 赤みそ 13 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6
2(火)	あかうおのしようゆだれかけ みそ汁 こまつのいたもの 豆こんぶ	[あかうおのしようゆだれかけ] 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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。[こまつのいたもの] ①こまつなはゆでる。②純実油を熱し、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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけする。[豆こんぶ] ①豆こんぶは1人1袋ずつである。
3(水)	エネルギー 752kcal たんぱく質 33.5g 脂質 16.8g 糖質 116.7g	
4(木)	えびフライカレーライス プ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 赤 カレールウの素 15.6 赤 えびフライ 30 水 130 黄 なたね油 5 ●プロッコリーのサラダ 赤 牛肉 19.5 緑 プロッコリー 26 黄 ジャガイモ 45.5 黄 砂糖 0.65 緑 たまねぎ 52 こしょう 0.013 緑 にんじん 19.5 りんご酢 1.04 緑 グリンピース（冷） 6.5 うすくちしようゆ 0.91 緑 ににく 0.39 黄 純実油 0.39 黄 純実油 0.65 ●ソフト黒豆 赤 塩 0.39 赤 ソフト黒豆（袋） 8 赤 ローレル 0.013
	[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純実油を熱し、に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付けて煮込み、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のカレーをかけ、えびフライを添える。[プロッコリーのサラダ] ①プ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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時にプロッコリーにかけ、あえる。[ソフト黒豆] ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	
5(金)	エネルギー 855kcal たんぱく質 27.0g 脂質 23.0g 糖質 135.0g	
6(土)	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 赤 うすくちしようゆ 1.3 赤 豚肉 52 チキンブイヨン 1.04 料理用ワイン 1.56 水 91 黄 ジャガイも 32.5 ●変わりピザ 赤 たまねぎ 45.5 黄 ギョウザの皮 4 緑 キャベツ 32.5 赤 ツナ缶 5 緑 にんじん 19.5 緑 コーン（冷） 4 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 ピーマン 2 緑 マッシュルーム（水煮） 13 ピザソース 2 黄 純実油 0.26 赤 細切りチーズ 5 塩 0.78 ●みかん 赤 こしょう 0.026 緑 みかん 94.4
	[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純実油を熱し、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。[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。	
7(日)	エネルギー 834kcal たんぱく質 35.4g 脂質 23.2g 糖質 120.9g	
8(月)	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 赤 さんどまめ（冷） 13 赤 くじら 52 緑 ギョウザの皮 1.3 緑 しょうが 1.3 塩 0.39 料理酒 3.64 うすくちしようゆ 3.25 黄 こいくちしようゆ 3.64 こいくちしようゆ 3.25 黄 ジャガイも 10.4 赤 けずりぶし 1.17 黄 なたね油 7.8 水 52 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 肉 26 ●きゅうりの赤じそあえ 赤 料理酒 0.78 緑 きゅうり 39 黄 ジャガイも 45.5 赤 じそ（塩漬け） 0.26 黄 つなこんにゃく 26 黄 砂糖 0.39 緑 つなこんにゃく 39 米酢 0.91 緑 にんじん 19.5 うすくちしようゆ 0.91
	[くじらのたつたあげ] ①くじらはしょうが汁、料理酒、こいくちしよ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。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	
9(火)	エネルギー 825kcal たんぱく質 34.0g 脂質 19.5g 糖質 128.4g	
10(水)	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 赤 牛肉 52 緑 ブラックマッシュモヤシ 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ（乾） 0.65 緑 しょうが 0.52 塩 0.78 緑 ににく 0.26 こしょう 0.026 黄 オイスターソース 1.95 うすくちしようゆ 2.6 黄 こいくちしようゆ 1.95 豚骨スープ 16.9 黄 純実油 0.26 水 152.1 ●中華スープ 赤 烧き豚 6.5 ●りんご 赤 烧き豚 6.5 緑 りんご 63.5 緑 キャベツ 32.5 ●ミニフィッシュ 緑 チンゲンサイ 26 赤 ミニフィッシュ（袋） 5 緑 たけのこ（水煮） 13
	[牛肉のオイスターソース焼き] ①牛肉はしょうが汁、ににく、オイスターソース、こいくちしようゆ、純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、うすくちしよ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。	
11(木)	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.7g 脂質 23.2g 糖質 110.9g	
12(金)	千草焼き みそ汁 ごまひじき まっ茶大豆	●千草焼き 赤 鶏卵 20 赤 ささみ（油漬け） 15 赤 とうふ 10 緑 緑茶（冷） 3 緑 みつば 2 黄 砂糖 1 ●みそ汁 赤 塩 1.5 黄 純実油 0.5 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けずりぶし 0.05 水 3 ●ごまひじき 赤 ごまひじき 0.65 赤 だいこん葉（乾） 1.3 緑 いりごま（白） 2.6 黄 純実油 0.39 黄 砂糖 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 45.5 緑 まっ茶大豆（袋） 6
	[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、うすくちしようゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を純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、だいこん、はくさい、じやがいもの順に加えて煮る。②じや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純実油を熱し、だいこん葉の順に加えて煮る。[まっ茶大豆] ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	
13(土)	エネルギー 775kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.0g 糖質 97.0g	
14(日)	ごはん 牛乳	エネルギー 775kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.3g 糖質 120.6g
	エネルギー 742kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.3g 糖質 112.9g	
15(月)	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 赤 ししゃも 30 水 169 料理酒 0.9 ●きんぴらごぼう
	[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煮上がりがあれば、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。[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純実油を熱し、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、こいくちしようゆで味つけする。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。	
16(火)	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 赤 たまねぎ 39 赤 豚肉 58.5 緑 キャベツ 32.5 料理用ワイン 1.82 緑 だいこん 26 塩 0.26 緑 にんじん 13 こしょう（粗挽） 0.026 緑 グリーンピース（冷） 6.5 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 緑 りんごピューレ 6.5 こしょう 0.026 緑 デミグラスソース 5.2 うすくちしようゆ 1.3 ウスターソース 1.95 チキンブイヨン 1.95 ケチャップ 1.3 水 169 ●スープ 赤 鶏肉 13 ●パインアップル（カット缶） 緑 料理用ワイン 0.39 緑 パインアップル（カット缶） 58
17(水)	豚汁 ごはん 牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 34.6g 脂質 27.5g 糖質 120.8g
18(木)	好み焼き 豚汁 とりなっ葉いため	●好み焼き 赤 ごぼう 8.84 赤 鶏卵 13 緑 にんじん 3.9 水 6.5 緑 みつば 3.9 黄 やまいもとろろ（冷） 10.4 緑 だいこん 2.6 塩 0.13 赤 白みそ 2.6 赤 あおり 0.26 赤 だしこんぶ 0.65 緑 キャベツ 22.1 赤 けずりぶし 2.6 緑 青ねぎ 3.9 水 169 緑 純実油 0.65 ●とりなっ葉いため 黄 トンカツソース（袋） 8 赤 ささみ（油漬け） 19.5 緑 料理酒 1.04 赤 だいこん葉（乾） 1.3 ●豚汁 赤 豚肉 32.5 緑 純実油 0.39 黄 こつき 26 料理酒 1.04 緑 にんじん 13 うすくちしようゆ 0.91 黄 塩 0.39 こいくちしようゆ 0.65 緑 たまねぎ 39 水 1.3
	[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）やまいもとろろは流水解凍する。②焼き物機に入れる1回量の液卵、水を混ぜ合わせ、更にやまいもとろろ、小麦粉、塩、かつおぶし、あおりを混ぜ、キャベツ、青ねぎを加えて混ぜる。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℃で立ち上げ、調理温度240℃、15分間、焼き物機で焼く。（液卵をえた後、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ささみ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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりがあれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、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煮上がりければ、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[豚肉とまいたけのいため] ①豚肉とまいたけのいための順にいためる。②いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。[いわしのつみれ汁] ①いわしのつみれ汁は1人1コずつである。	
19(金)	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 わかさぎフライ 45.5 赤 なたね油 6.5 水 169 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 なたね油 26 赤 豚肉 26 緑 コーン（冷） 6.5 緑 キャベツ 32.5 黄 砂糖 1.04 緑 たまねぎ 26 塩 0.26 緑 さんどまめ（冷） 13 米酢 0.78 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.39 黄 塩 0.39 塩 0.39 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108 黄 うすくちしようゆ 1.3 こしあわせ 1.3
20(土)	豚肉とまいたけのいための いわしのつみれ汁 かぼちゃういろう	●豚肉とまいたけのいための いわしのつみれ汁 13 赤 豚肉 32.5 緑

18(木)	さごしのおろしじょうゆかけ さといものすまし汁 大豆の煮もの	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 塩 0.12 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちじょうゆ 2.4 ●さといものすまし汁 黄 さといも 19.5 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 塩 0.52 うすくちじょうゆ 5.2	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●大豆の煮もの 赤 大豆煮 32.5 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.26 こいくちじょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26
	[さごしのおろしじょうゆかけ] 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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちじ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さといもはさっとゆで、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、うすくちじょうゆで味つけし、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、こいくちじょうゆで味つけして煮含める。	エネルギー 743kcal たんぱく質 32.3g 脂質 17.8g 糖質 113.4g	
19(金)	きのこのクリームシチュー キ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 赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 黄 ジャガイも 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 編実油 0.65 塩 1.04 こしょう(白) 0.039 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9	黄 編実油 3.12 赤 牛乳 27.3 黄 クリーム 3.9 水 97.5 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 キュウリ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちじょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 編実油 0.39 ●りんご 緑 りんご 63.5
	[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編実油を熱し、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別釜に編実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁を少しづつ加えてのばす。(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、こしょうで味つけして煮込み、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、ワインピネガー、うすくちじょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、編実油を加え、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。	エネルギー 833kcal たんぱく質 33.3g 脂質 23.8g 糖質 121.4g	
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 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 黄 料理酒 1.56 黄 こいくちじょうゆ 3.25 黄 コチジャン 0.39 黄 だいこん 32.5 黄 ほうれんそう 19.5 黄 ブラックマッペもやし 19.5 黄 にんじん 13 黄 砂糖 1.56 黄 塩 0.13	●こいくちじょうゆ 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 1.3 ●わかめスープ 緑 たまねぎ 26 緑 にら 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 わかめ(乾) 0.91 塩 0.26 黄 工ビネガー 0.78 うすくちじょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 編実油 0.39 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ(袋) 5
	[ビビンバ] ①いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちじょうゆ、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、こいくちじ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、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、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。	エネルギー 736kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.3g 糖質 113.7g	
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 赤 豚肉 60 料理用ワイン 1.9 塩 0.3 こしょう(粗挽) 0.03 黄 ガーリック 0.03 黄 こいくちじょうゆ 1.33 黄 オリーブ油 0.4 ●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 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5	●豚肉のガーリック焼き 黄 編実油 0.39 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 ●うずら豆のグラッセ 赤 うずら豆(乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 バター 0.26 水 19.5
	[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、こいくちじょうゆ、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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、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編実油を熱し、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)	エネルギー 850kcal たんぱく質 40.0g 脂質 22.9g 糖質 121.0g	
25(木)	なまりぶしのじょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ	●なまりぶしのじょうが煮 赤 なまりぶし 40 緑 じょうが 0.8 黄 砂糖 1 みりん 2 こいくちじょうゆ 4 黄 料理酒 1.2 水 20	●なめこのみそ汁 赤 なめこ(水煮) 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 水 169 ●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 緑 うすくちじょうゆ 1.56 黄 いりごま(白) 0.39
	[なまりぶしのじょうが煮] ①湯、じょうが、砂糖、みりん、こいくちじょうゆ、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°Cで立ち上げ、調理温度250°C、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、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にはほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。	エネルギー 704kcal たんぱく質 34.2g 脂質 13.0g 糖質 112.6g	
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 赤 鶏肉 26 赤 うずら卵(水煮) 26 赤 ごぼう平天 19.5 黄 ジャガイも 32.5 黄 こんにゃく 26 赤 あつあげ(冷) 26 黄 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちじょうゆ 3.9 黄 けずりぶし 1.56 水 65	●れんこんの梅風味焼き 緑 れんこん 32.5 黄 砂糖 0.65 料理酒 0.65 こいくちじょうゆ 1.3 黄 梅肉 1.3 黄 編実油 0.26 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.52 赤 きざみのり 3.25 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちじょうゆ 4.16 赤 けずりぶし 0.39 水 19.5
	[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。こんにゃくはゆでる。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、ごぼう平天、あつあげを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけして煮、「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れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは砂糖、料理酒、こいくちじょうゆ、梅肉、編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°Cで立ち上げ、調理温度200°C、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、こいくちじょうゆ、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、十分煮ためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 776kcal たんぱく質 31.4g 脂質 16.9g 糖質 124.6g	

29(月)	スープ煮 ほうれんそうのグラタン 白桃(缶)	●スープ煮 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 26 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 しめじ 13 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 1.04 水 91	黄 マカロニ(エルボ) 9.1 黄 紹興酒 0.26 緑 締め出しあわび 39 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 紹興酒 0.65 黄 塩 0.26 黄 こしょう(白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 赤 バン粉 1.3 ※塩 0.5
	[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、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[ほうれんそうのグラタン] ①マカロニはかために塩ゆでし、紹興酒をかける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンはからいりし、紹興酒を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える) 最後にほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290°Cで立ち上げ、調理温度270°C、10分間、焼き物機で焼く。[白桃(缶)] ①白桃は1人1切ずつである。		
パン (基本配合)	エネルギー 836kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.6g 糖質 121.4g	●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4	●白桃(缶) 赤 ベーコン 58 緑 白桃(缶)
	中華丼 きゅうりの中華あえ みかん		
30(火)	[中華丼] ①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②紹興酒を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(乾)を加えて煮、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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水ごででん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりの中華あえ] 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砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[みかん] ①みかんは1人1コずつである。	●中華丼 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うずら卵(水煮) 26 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 しょうが 0.52 緑 しいたけ(乾) 0.52 黄 紹興酒 0.65 黄 砂糖 0.26 黄 塩 0.65 黄 ごま油 0.26	●きゅうりの中華あえ 黄 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 3.25 水 39 ●みかん 黄 こいくちしようゆ 5.2 黄 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 3.25 黄 水 39 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 黄 ごま油 0.78 緑 みかん 94.4
	エネルギー 751kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.6g 糖質 121.3g		
ごはん 牛乳			
個別対応 献立 (うずら卵)			

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

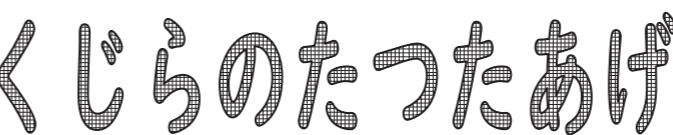
パン(1/2) 1/2 黒糖パン

◎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。

質：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

示：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海

11月8日(月)

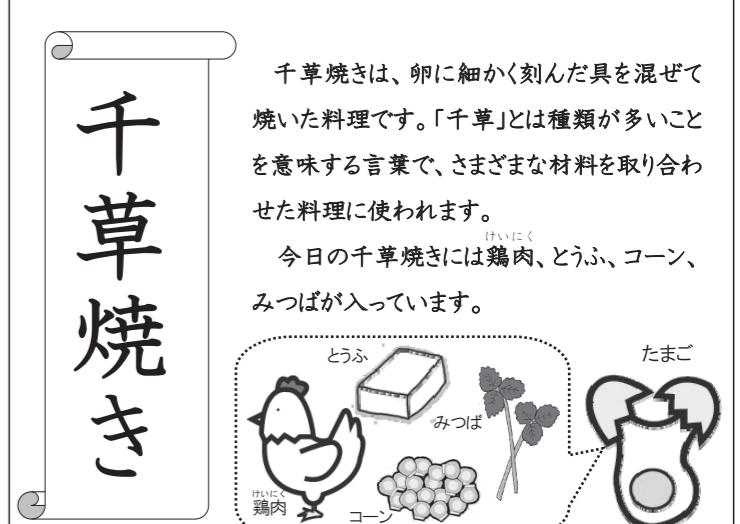


日本では、昔からくじらを使ったさまざまな料理が食べられてきました。肉だけでなく、皮や内臓、^お尾びれまで工夫して無駄なく利用するので、くじらは「捨てるところがない」といわれるほどです。

くじらの肉には、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が多く含まれています。

今日は、しょうゆ、しょうがなどで味つけしたくじらに、でんぶんをまぶして油であげた「くじらのたつたこ」です。

11月10日(水)



千草焼きは、卵に細かく刻んだ具を混ぜて焼いた料理です。「千草」とは種類が多いことを意味する言葉で、さまざまな材料を取り合わせた料理に使われます。

今日の千草焼きには鶏肉、とうふ、コーン、
玉ねぎが入っています。