

1(水)	和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ りんご	●和風焼きそば	こしょう	0.065	
	[和風焼きそば] ①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。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、最後に中華めんを加えて更にいためる。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ] 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しうが汁、砂糖、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。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 豚肉 58.5 料理酒 1.82 黄 中華めん 39 黄 綿実油 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 綿実油 1.04 塩 0.26	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 赤かつおぶし（袋） 緑きゅうり 緑しょうが 黄砂糖 うすくちしょうゆ ●りんご 緑りんご	3.9 2.6 1 39 0.26 1.04 63.5	
パン(1/2)	牛乳	●きゅうりのしょうがづけ			
		●りんご			
		塩			
		エネルギー 714kcal	たんぱく質 32.2g	脂質 20.2g	糖質 100.9g
2(木)	カツ丼 すまし汁 ミニフィッシュ	●カツ丼	水	52	
	[カツ丼] ①トンカツ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℃）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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、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、トンカツをのせる。[すまし汁] ①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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、しいたけ（生）を加えて煮、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。[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。	赤一口トンカツ 30 黄なたね油 5 赤鶏卵 39 緑たまねぎ 58.5 緑にんじん 13 緑青ねぎ 6.5 黄砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 赤だしこんぶ 3.25 赤けずりぶし 0.208	●すまし汁 緑はくさい 緑だいこん 緑しいたけ（生） 赤わかめ（乾） 塩 うすくちしょうゆ 赤だしこんぶ 赤けずりぶし 赤ミニフィッシュ（袋）	45.5 32.5 6.5 5.2 0.65 2.6 169 5	
ごはん牛乳		●ミニフィッシュ			
		赤けずりぶし			
		エネルギー 787kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 21.4g	糖質 121.1g
3(金)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き	赤白みそ	5.2	
	[鶏肉の甘辛焼き] ①鶏肉は料理酒、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。[みそ汁] 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、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、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。[だいこんの煮もの] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がりがれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。	赤鶏肉 52 緑たまねぎ 26 料理酒 1.56 黄砂糖 1.95 みりん 1.95 赤うすあげ（冷） 6.5 緑はくさい 39 緑にんじん 13 緑青ねぎ 6.5 緑えのきたけ 13 赤赤みそ 13	赤だしこんぶ 0.65 赤けずりぶし 2.6 水 169 ●だいこんの煮もの 赤豚肉 13 緑だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.99 黄じゃがいもでん粉 0.65 赤だしこんぶ 0.078 赤けずりぶし 0.299 水 19.5	0.65 2.6 169 0.5 0.3 3.5 1.95 0.65 2.6	
ごはん牛乳		●みそ汁			
		赤赤みそ			
		エネルギー 736kcal	たんぱく質 32.8g	脂質 15.1g	糖質 117.2g
6(月)	とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮 スライスチーズ	●とうふハンバーグ	緑むきえだまめ（冷）	6.5	
	[とうふハンバーグ] ①とうふ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ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮] ①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、しめじを加えて煮、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、最後にカリフラワー、むきえだまめを加えて煮る。[スライスチーズ] ①スライスチーズは1人1枚ずつである。	赤とうふハンバーグ 50 ケチャップ（袋） 8	緑しめじ 塩	13 0.39	
パン（基本配合以外）牛乳		●カリフラワーのスープ煮	こしょう	0.026	
		赤豚肉 26 料理用ワイン 0.78 緑キャベツ 39 緑にんじん 26 緑カリフラワー 19.5	うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水 ●スライスチーズ 赤スライスチーズ	1.3 1.04 91 20	
		赤スライスチーズ			
		エネルギー 860kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 31.5g	糖質 108.3g
7(火)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの	●じゃこ豆	15.6	
	[鶏肉と野菜の煮もの] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[じゃこ豆] ①大豆は熱湯に60分間ひたす。ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはある。②大豆の水をきり、でん粉をまぶして、熱したたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味] ①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤鶏肉 39 料理酒 1.17 黄じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 緑たまねぎ 39 黄ごぼう 19.5 緑にんじん 19.5 黄砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤けずりぶし 1.17 水 52	赤大豆（乾） 黄じゃがいもでん粉 黄なたね油 赤ちりめんじゃこ 黄砂糖 こいくちしょうゆ 黄いりごま（白） 緑かぶ 黄砂糖 塩 うすくちしょうゆ 黄砂糖 うすくちしょうゆ 赤けずりぶし 緑ゆず（果汁）	15.6 2.6 5.2 3.9 1.56 1.04 39 3.12 0.65 39 1.04 1.3 0.13 0.52 0.78	
ごはん牛乳		●かぶのゆず風味			
		水			
		エネルギー 808kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 19.0g	糖質 128.0g

8(水)	豚肉のケチャップソテー コーンスープ 焼きプリン	●豚肉のケチャップソテー	緑にんじん	13	
	[豚肉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、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、ウスター紹興酒で味つけする。[コーンスープ] ①湯をわかし、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[焼きプリン] ①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②1.5mlの湯、砂糖を合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、残りの湯を少しづつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度180℃、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）	赤豚肉 39 料理用ワイン 1.17 緑たまねぎ 26 緑ピーマン 6.5 緑マッシュルーム（水煮） 6.5 黄綿実油 0.39 塩 0.13 ケチャップ 5.2 ウスター紹興酒 1.3 ●焼きプリン	パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう（白） 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169		
パン（基本配合）牛乳		●コーンスープ	●コーンスープ		
ソフトマーガリン		●コーンスープ	赤鶏卵 20 牛乳 27 黄クリーム 3		
		●コーンスープ	赤鶏肉 6.5 黄砂糖 2 黄砂糖 3 黄砂糖 2.5		
		●コーンスープ	赤鶏肉 13 黄砂糖 1.3		
		エネルギー 838kcal	たんぱく質 34.3g	脂質 30.4g	糖質 106.8g
9(木)	鶏肉のゆず塩焼き 合め煮 魚ひじきそぼろ	●鶏肉のゆず塩焼き	塩 0.39		
	[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。[合め煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、つなこんにやく、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、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[魚ひじきそぼろ] ①魚ミンチ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、魚ミンチをいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤鶏肉 52 緑たまねぎ 32.5 塩 0.78 緑ゆず（果汁） 0.78	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 1.17 水 52		
ごはん牛乳		●合め煮	●魚ひじきそぼろ		
		エネルギー 727kcal	たんぱく質 31.6g	脂質 13.3g	糖質 120.2g
10(金)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮	赤白みそ 5.2		
	[いわしのしょうが煮] ①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水（こんぶのつけ汁も使用）、しょうが、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②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℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりがれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤いわし 34 緑しょうが 0.8 赤切りこんぶ（細） 0.5 黄砂糖 2 米酢 0.3 ●高野どうふの煮もの	赤だしこんぶ 0.65 赤けずりぶし 2.6 水 169 赤高野どうふ 6.5 緑むきえだまめ（冷） 6.5 黄砂糖 1.95 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.6		
ごはん牛乳		●みそ汁	赤だしこんぶ 0.234 緑はくさい 45.5 赤けずりぶし 0.871 水 58.5		
		●焼きのり	赤焼きのり（袋） 1.25		
		エネルギー 719kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 14.0g	糖質 119.5g
13(月)	あげシューまい とうふのスープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●あげシューまい	こしょう 0.026		
	[あげシューまい] ①肉シューまいは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。（油の温度は150℃）[とうふのスープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がりがれば、とうふ、もやしを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。[ツナとチンゲンサイのいためもの] ①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	赤肉シューまい 60 黄なたね油 6 ●とうふのスープ	うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169		
パン（基本配合以外）牛乳		●ツナとチンゲンサイのいためもの	赤ツナ缶 6.5 緑チンゲンサイ 26 緑たまねぎ 39 緑にんじん 13 黄黒ラベルマッシュペーパー 13 緑にんじん 13 黄綿実油 0.26 緑にら 6.5 緑しいたけ（乾） 0.52		
		●つけめん	赤つけめん 0.013		
		●つけめん	こいくちしょうゆ 0.39		
		エネルギー 843kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 28.5g	糖質 112.8g
14(火)	じゃこ菜っ葉ごはん 豚肉のスタミナ焼き あつあげと冬野菜のあったか煮	●じゃこ菜っ葉ごはん	●あつあげと冬野菜のあったか煮		
	[じゃこ菜っ葉ごはん] ①ちりめんじゃこはゆでる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ちりめんじゃこ、だいこん葉の順にいため、みりん、塩、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[豚肉のスタミナ焼き] ①豚肉はにんにく、料理酒				

	鶏肉とじゃがいものスープ煮 きのこのドリア みかん	●鶏肉とじゃがいものスープ煮 赤 鶏肉 45.5 黄 料理用ワイン 1.43 緑 ジャガイモ 32.5 緑 だいこん 26 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 塩 0.52 黄 こしょう 0.013 黄 うすくちしようゆ 1.3 黄 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●きのこのドリア 赤 ベーコン 5 黄 精白米 10	たまねぎ 10 グリンピース(冷) 5 しめじ 15 エリンギ 10 マッシュルーム(水煮) 10 綿実油 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 クリーム 3 小麦粉(薄力粉) 3 牛乳 21 粉末チーズ 1.3 パン粉 0.3 水 10 ●みかん 緑 みかん 94.4
15(水)	[鶏肉とじゃがいものスープ煮] 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、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[きのこのドリア] ①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからりいする。②ベーコンをからりいし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、25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。	エネルギー 857kcal たんぱく質 35.3g 脂質 21.8g 糖質 129.9g	
パン (基本配合以外)			
牛 乳			
16(木)	たらフライ さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	●たらフライ 赤 たらフライ 50 黄 なたね油 8	赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6
ごはん	[たらフライ] ①たら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°C) [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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなとはくさいのごまあえ] ①いりごまはいる。②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。きくなはゆでる。③砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	●さつまいものみそ汁 黄 さつまいも 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 14.3	●きくなとはくさいのごまあえ 赤 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 緑 うすくちしようゆ 2.34 黄 いりごま(白) 0.65
牛 乳			
17(金)	冬野菜のカレーライス プロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)	●冬野菜のカレーライス 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.65 黄 細密油 0.65 塩 0.26 カレールウの素 16.9	水 130 ●プロッコリーとコーンのサラダ 緑 プロッコリー 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインビネガー 0.52 うすくちしようゆ 1.04 黄 オリーブ油 0.39 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
ごはん	[冬野菜のカレーライス] ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮込み、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のカレーをかける。[プロッコリーとコーンのサラダ] ①プロッコリー、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、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①の材料にかけ、あえる。[黄桃(カット缶)] ①黄桃は1人1/30缶ずつである。		
牛 乳			
20(月)	さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ プチトマト	●さけのマリネ 赤 さけ(角) 52 黄 塩 0.26 黄 こしょう(白) 0.026 黄 ジャガイもん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 13 黄 オリーブ油 0.26 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 2.73 りんご酢 1.04 黄 オリーブ油 0.91 料理用ワイン 1.82	●肉だんごと麦のスープ 赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 32.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 にんじん 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 1.95 水 169 ●プチトマト 緑 プチトマト 34
パン (基本配合以外)	[さけのマリネ] ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。		
牛 乳	[肉だんごと麦のスープ] ①ほうれんそくは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にほうれんそくを加えて煮る。[プチトマト] ①プチトマトは34gずつである。		
		エネルギー 840kcal たんぱく質 28.2g 脂質 21.8g 糖質 132.8g	
21(火)	豚肉と干しづいきのみぞ煮 うすくち汁 焼きかぼちゃの甘みつかけ	●豚肉と干しづいきのみぞ煮 赤 豚肉 32.5 黄 料理酒 1.04 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しづいき 1.3 黄 細密油 0.39 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしようゆ 0.39 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●うすくち汁 赤 鶏肉 13	はくさい 39 だいこん 32.5 にんじん 13 みつば 3.9 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 だしこんぶ 0.65 けずりぶし 2.6 じゃがいもでん粉 2.6 水 163.8 ●焼きかぼちゃの甘みつかけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.13 水 2.6
かやくご飯	[豚肉と干しづいきのみぞ煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しづいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しづいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[うすくち汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、うすくちしようゆで味つけし、水でん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。[焼きかぼちゃの甘みつかけ] ①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250°Cで立ち上げ、調理温度180°C、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。		
牛 乳			
		エネルギー 777kcal たんぱく質 28.2g 脂質 15.6g 糖質 131.0g	

22(水)	カレーうどん はくさいの甘酢あえ りんご	●カレーうどん 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 黄 細密油 0.65 塩 0.13 カレールウの素 9.1	こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりびし 2.6 水 169 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 45.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 米酢 1.17 ●りんご 緑 りんご 63.5
	[カレーうどん] ①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりびしでだしをとる。②綿密油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいの甘酢あえ] 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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。 [りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。		
パン (基本配合)	エネルギー 895kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.2g 糖質 128.6g	●さばのみぞれかけ 赤 さば 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 緑 ゆず(果汁) 0.84	うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりびし 2.6 水 169 ●こまつなの煮びたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65
	さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし		●すまし汁 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 塩 0.39
23(木)	[さばのみぞれかけ] ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、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、配缶時にさばにかける。[すまし汁] ①だしこんぶ、けずりびしでだしをとり、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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 [こまつなの煮びたし] ①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりびしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がりがあれば、こまつなを加えて煮る。	●さばのみぞれかけ 赤 さば 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 緑 ゆず(果汁) 0.84	うすくちしょうゆ 1.3 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 ●こまつなの煮びたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 ●すまし汁 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 塩 0.39
	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.8g 脂質 19.5g 糖質 109.8g		うすくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりびし 0.195 水 13

【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

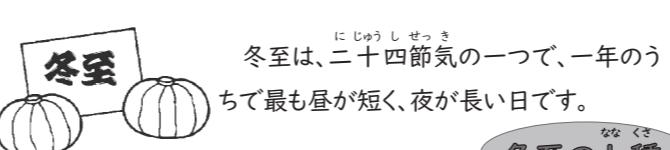
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

糖：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

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

12月21日(火)



む びようそくさい
寒さが厳しくなる時期の無病息災を願い、運
がよくなるようにと「ん」のつく食べ物を食べる風
習があります。その一つが「かぼちゃ(なんき
ん)」です。保存がきき、冬至の頃に貴重なビタミ
ン源を豊富に含むかぼちゃを食べることで、体力
をつけるという昔の人の知恵が生きています。

今日の給食では「焼きかぼちゃの甘みつけ」が登場します。

12月23日(木)

