

1(火) ごはん 牛乳 節分の行事献立	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆	●いわしのしょうがじょうゆかけ 緑 にんじん 26 赤 いわし(開き) 40 緑 ごぼう 19.5 料理酒 1.2 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しょうが 0.8 緑 しめじ 13 黄 砂糖 0.5 黄 砂糖 1.3 みりん 2.5 塩 0.26 こいくちしようゆ 2.5 うすくちしようゆ 3.9 ●含め煮 こいくちしようゆ 2.6 赤 豚肉 19.5 赤 けずりぶし 1.17 料理酒 0.65 水 52 黄 ジャガイモ 32.5 ●いり大豆 緑 だいこん 45.5 赤 いり大豆(袋) 10
	[いわしのしょうがじょうゆかけ] ①いわしは料理酒で下味をつける。②いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。[含め煮] ①豚肉は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けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。[いり大豆] ①いり大豆は1人1袋ずつである。	
	エネルギー 747kcal たんぱく質 32.4g 脂質 14.3g 糖質 122.2g	
	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり	
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、塩、こしょうで下味をつける。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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、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煮上がりがれば、まる天を加えて煮、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、チングンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。	
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g	
	牛肉のデミグラスソース煮 コーンスープ かぼちゃのプリン	
	[牛肉のデミグラスソース煮] ①牛肉はワインで下味をつける。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。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。③煮上がりがれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターーソース、ケチャップで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[コーンスープ] ①ペークンはからいりし、にんじんはくさいの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がりがれば、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。[かぼちゃのプリン] ①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。(液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する) ②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、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210℃、30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)	
	エネルギー 854kcal たんぱく質 32.5g 脂質 27.4g 糖質 119.4g	
	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん	

4(金) ごはん (減量) 牛乳 アブリコット ジャム	[鶏ごぼうご飯] ①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がりがれば、砂糖、塩、こいくちしようゆで味つけして煮含め、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、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりがれば、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、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。
	エネルギー 716kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.9g 糖質 113.7g
	押麦のグラタン スープ いよかん

7(月) パン (基本配合) 牛乳 アブリコット ジャム	[押麦のグラタン] ①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとかす。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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がりがれば、塩、こしょうで味つけし、バター、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℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[スープ] ①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[いよかん] ①いよかんは1人1/4切ずつである。
	エネルギー 829kcal たんぱく質 38.1g 脂質 22.7g 糖質 118.1g

8(火) ごはん 牛乳	鶏肉のゆず塩焼き みそ汁 こまつな煮びたし 焼きのり
	[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。[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、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。[こまつな煮びたし] ①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。
	エネルギー 739kcal たんぱく質 30.7g 脂質 15.5g 糖質 119.2g
	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング みかん(缶)

9(水) ごはん 牛乳	●ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング みかん(缶)
	[ハヤシライス] ①小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、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。③A、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15~20分位からいりする。火を止め、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいためルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15~20分位からいりする。火を止め、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいためルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁を少しづつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少しづらす) ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターーソース、トンカツソースで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑦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、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[みかん(缶)] ①みかんは1人1/30缶ずつである。
	エネルギー 887kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.1g 糖質 138.4g
	●ハヤシライス
	トマトソース
	牛肉
	小麦粉(薄力粉)
	綿実油
	じゃがいも
	水
	●キャベツのひじきドレッシング

10(木) パン (基本配合以外) 牛乳	白身魚フリッター 洋風煮 カリフラワーのサラダ 固形チーズ
	[白身魚フリッター] ①白身魚フリッター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℃) [洋風煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけおき、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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、しめじ、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけして煮る。[カリフラワーのサラダ] ①カリフラワーはゆでるか、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、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。[固体チーズ] ①固体チーズは1人1コずつである。
	エネルギー 949kcal たんぱく質 41.3g 脂質 36.6g 糖質 113.6g
	●白身魚フリッター
	ローレル
	うすくちしようゆ
	チキンブイヨン
	水
	●洋風煮
	鶏肉

14(月) ごはん 牛乳	白身魚フリッター 洋風煮 カリフラワーのサラダ 固形チーズ
	[まぐろの甘辛焼き] ①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろ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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[豚汁] ①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、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、赤みそ、白みそで味つけする。[くきわかめのつくだ煮] ①くきわかめはさっと洗う。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、だいこん、たまねぎ、じゃがい

