

	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
1(火)	[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、こいくちしょうゆを合わせて煮、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。【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。	赤 いわし(開き) 40 料理酒 1.2 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 黄 じゃがいも 32.5 緑 だいこん 45.5	緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52	
ごはん 牛乳			●いり大豆 赤 いり大豆(袋)	10
節分の 行事献立	エネルギー 747kcal たんぱく質 32.4g 脂質 14.3g 糖質 122.2g			
2(水)	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煮上があれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、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。	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 65 緑 にんにく 0.7 緑 しょうが 0.6 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10 ●まる天と野菜のうま煮 赤 まる天 26 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ(水煮) 19.5	緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 しいたけ(乾) 1.04 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 4.55 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 49.4 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋)	1.25
ごはん 牛乳	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g			
3(木)	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煮上があれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【コーンスープ】①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上があれば、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。【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)	●牛肉のデミグラスソース煮 赤 牛肉 39 料理用ワイン 1.17 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース(冷) 3.9 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こしょう(粗挽) 0.026 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 水 3.9 ●コーンスープ 赤 ベーコン 6.5	緑 スイートコーン(クリーム缶) 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 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 ●かぼちゃのプリン 赤 鶏卵 14 緑 かぼちゃ(ペースト) 14 赤 牛乳 9 黄 クリーム 4 黄 砂糖 3	
パン (基本配合以外) 牛乳	エネルギー 854kcal たんぱく質 32.5g 脂質 27.4g 糖質 119.4g			
4(金)	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん [鶏ごぼうご飯] ①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。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、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、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、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煮上があれば、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。	●鶏ごぼうご飯 赤 鶏ひき肉 32.5 緑 しょうが 1.04 緑 つきこんにゃく 6.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 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 ●焼きれんこん 緑 れんこん 39 塩 0.26 黄 綿実油 0.65	
ごはん (減量) 牛乳	エネルギー 716kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.9g 糖質 113.7g			
7(月)	押麦のグラタン スープ いよかん [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くす。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煮上があれば、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煮上があれば、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。	●押麦のグラタン 赤 鶏肉 32.5 料理用ワイン 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 黄 バター 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.69 黄 パン粉 0.39 水 16.9	●スープ 赤 豚肉 32.5 料理用ワイン 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(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 ●いよかん 緑 いよかん 38	
アプリコット ジャム	エネルギー 829kcal たんぱく質 38.1g 脂質 22.7g 糖質 118.1g			

食品の使用量の単位は [g]				大阪市教育委員会事務局				
8(火)	鶏肉のゆず塩焼き みそ汁 こまつなの煮びたし 焼きのり	●鶏肉のゆず塩焼き		赤	けずりぶし	2.6		
		赤	鶏肉	52	水	169		
		緑	たまねぎ	26	●こまつなの煮びたし			
ごはん牛乳	[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。[こまつなの煮びたし] 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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。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。	緑	塩	0.78	赤	豚肉	6.5	
		緑	ゆず(果汁)	0.78	緑	こまつな	45.5	
		●みそ汁	黄	さつまいも	26	黄	砂糖	0.39
ごはん牛乳	エネルギー 739kcal たんぱく質 30.7g 脂質 15.5g 糖質 119.2g	赤	うすあげ(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	1.3		
		緑	にんじん	13	こいくちしょうゆ	1.04		
		緑	ブラックマッペもやし	13	赤	だしこんぶ	0.052	
9(水)	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング みかん(缶)	緑	青ねぎ	6.5	赤	けずりぶし	0.195	
		赤	赤みそ	13	赤	水	13	
		赤	白みそ	5.2	●焼きのり			
ごはん牛乳	[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、別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいする。火を止めて、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) 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、ウスターソース、トンカツソースで味つけして煮こき、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⑤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、うすくちしょ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。	赤	だしこんぶ	0.65	赤	焼きのり(袋)	1.25	
		●ハヤシライス	赤	牛肉	52	トンカツソース	3.9	
		赤	じゃがいも	32.5	黄	小麦粉(薄力粉)	9.1	
ごはん牛乳	エネルギー 887kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.1g 糖質 138.4g	緑	たまねぎ	52	黄	綿実油	7.28	
		緑	にんじん	19.5	水	117		
		緑	グリンピース(冷)	6.5	●キャベツのひじきドレッシング			
10(木)	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	緑	セロリ	3.9	緑	キャベツ	32.5	
		黄	綿実油	0.65	赤	ひじき	0.26	
		トマトピューレ	5.2	黄	砂糖	1.04		
パン(基本配合以外)牛乳	[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。てば豆は熱湯に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煮上がれば、しめじ、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、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。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。	ケチャップ	10.4	塩	0.13			
		塩	0.65	米酢	0.65			
		こしょう	0.039	うすくちしょうゆ	0.65			
14(月)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	ローレル	0.026	黄	綿実油	0.52		
		デミグラスソース	5.2	●みかん(缶)				
		ウスターソース	3.9	緑	みかん(缶)	57		
ごはん牛乳	[まぐろの甘辛焼き] ①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。	●白身魚フリッター	赤	白身魚フリッター	60	ローレル	0.013	
		黄	なたね油	9	うすくちしょうゆ	1.3		
		●洋風煮	赤	鶏肉	39	チキンブイヨン	1.04	
15(火)	豚肉のオイスターソース焼き あつあげとだいこんの中華煮 デコボン	料理用ワイン	1.17	水	91			
		赤	てば豆(乾)	6.5	●カリフラワーのサラダ			
		緑	キャベツ	39	緑	カリフラワー	32.5	
パン(基本配合以外)牛乳	エネルギー 752kcal たんぱく質 34.0g 脂質 14.0g 糖質 122.5g	緑	たまねぎ	26	黄	砂糖	0.65	
		緑	にんじん	19.5	塩	0.13		
		緑	しめじ	13	米酢	0.91		
15(火)	[豚肉のオイスターソース焼き] ①豚肉はしょうが汁、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。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。[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	塩	0.52	うすくちしょうゆ	0.39			
		こしょう	0.026	黄	綿実油	0.52		
		●固形チーズ	赤	固形チーズ	10			
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	●まぐろの甘辛焼き	赤	赤みそ	13			
		赤	まぐろ	45.5	赤	白みそ	5.2	
		緑	白ねぎ	13	赤	だしこんぶ	0.65	
15(火)	エネルギー 834kcal たんぱく質 39.3g 脂質 26.4g 糖質 109.8g	黄	砂糖	0.65	赤	けずりぶし	2.6	
		みりん	1.3	水	169			
		こいくちしょうゆ	3.9	●くきわかめのつくだ煮				
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	黄	綿実油	1.3	赤	くきわかめ(冷)	13	
		●豚汁	赤	豚肉	26	黄	砂糖	0.65
		赤	じゃがいも	26	みりん	2.6		
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	緑	たまねぎ	39	こいくちしょうゆ	2.6		
		緑	だいこん	26	赤	だしこんぶ	0.052	
		緑	ごぼう	13	赤	けずりぶし	0.195	
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	緑	にんじん	13	水	13		
		●豚肉のオイスターソース焼き	緑	たまねぎ	26			
		赤	豚肉	67.5	緑	にんじん	19.5	
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	緑	しょうが	0.6	緑	にら	6.5	
		緑	にんにく	0.3	塩	0.52		
		オイスターソース	1.8	こしょう	0.026			
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	こいくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	4.55			
		黄	綿実油	0.3	中華スープの素	0.26		
		●あつあげとだいこんの中華煮	黄	じゃがいもでん粉	1.3			
15(火)	[あつあげとだいこんの中華煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン] ①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤	あつあげ(冷)	39	水	49.4		
		緑	はくさい	39	●デコボン			
		緑	だいこん	32.5	緑	デコボン	44	

16(水)	すき焼き煮　もやしとにんじんの甘酢あえ　ツナっ葉いため		●すき焼き煮		●もやしとにんじんの甘酢あえ	
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。【もやしとにんじんの甘酢あえ】①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。②砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、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　牛肉　　　　　39 料理酒　　　　　1.17 黄　ふ（圧縮）　　　3.9 糸こんにゃく　　　19.5 とうふ　　　　　　26 緑　はくさい　　　　58.5 白ねぎ　　　　　　13 緑　まいたけ　　　　13 綿実油　　　　　　0.65 黄　砂糖　　　　　　2.6 みりん　　　　　　1.3 塩　　　　　　　　0.13 こいくちしょうゆ　　6.5	緑　ブラックマッペもやし　39 にんじん　　　　　6.5 黄　砂糖　　　　　1.17 塩　　　　　　　　0.13 米酢　　　　　　　1.56 こいくちしょうゆ　　1.95 ●ツナっ葉いため 赤　ツナ缶　　　　　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		
個別対応献立（ふ）	エネルギー 776kcal　たんぱく質 31.0g　脂質 21.8g　糖質 114.0g					
	あかうおのレモンじょうゆかけ　うすくず汁　高野どうふのいり煮		●あかうおのレモンじょうゆかけ		赤　けずりぶし　　　2.6 黄　じゃがいもでん粉　2.6 水　　　　　　　　163.8 緑　レモン　　　　　1.08 料理酒　　　　　　1.8 みりん　　　　　　0.24 うすくちしょうゆ　　0.72 ●うすくず汁 赤　鶏肉　　　　　　13 緑　はくさい　　　　45.5 緑　だいこん　　　　26 緑　たまねぎ　　　　19.5 緑　みつば　　　　　3.9 緑　しいたけ（生）　　6.5 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 黄　じゃがいもでん粉　2.6 水　　　　　　　　163.8 ●高野どうふのいり煮 赤　豚ひき肉　　　　13 赤　高野どうふ（粉末）7.8 緑　にんじん　　　　6.5 緑　グリーンピース（冷）3.9 赤　ひじき　　　　　0.65 黄　綿実油　　　　　0.13 黄　砂糖　　　　　　1.17 塩　　　　　　　　0.13 うすくちしょうゆ　　2.86 赤　だしこんぶ　　　0.156 赤　けずりぶし　　　0.585 水　　　　　　　　39
17(木)	あかうおのレモンじょうゆかけ　　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、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかけ。[うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。					
	エネルギー 728kcal　たんぱく質 34.9g　脂質 15.4g　糖質 112.5g					
ごはん牛乳	中華おこわ　卵スープ　キャベツのオイスターソースいため		●中華おこわ		黄　じゃがいもでん粉　0.26 緑　チンゲンサイ　　　19.5 黄　もち米　　　　　20 黄　ブラックマッペもやし19.5 緑　にんじん　　　　　13 塩　　　　　　　　0.39 こしょう　　　　　　0.026 うすくちしょうゆ　　2.34 中華スープの素　　　1.04 水　　　　　　　　169 ●キャベツのオイスターソースいため 緑　キャベツ　　　　　45.5 黄　綿実油　　　　　0.52 塩　　　　　　　　0.13 こいくちしょうゆ　　0.26 オイスターソース　　　0.91	
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、チンゲンサイを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。		赤　焼き豚　　　　　8 黄　もち米　　　　　20 黄　くり（水煮缶）　　10 緑　しいたけ（乾）　　0.2 料理酒　　　　　　0.5 塩　　　　　　　　0.1 こしょう　　　　　　0.01 こいくちしょうゆ　　0.5 チキンブイヨン　　　0.2 ごま油　　　　　　0.3 水　　　　　　　　20 ●卵スープ 赤　鶏肉　　　　　　26 料理酒　　　　　　0.78 赤　鶏卵　　　　　　26		黄　じゃがいもでん粉　0.26 緑　チンゲンサイ　　　19.5 黄　もち米　　　　　20 黄　ブラックマッペもやし19.5 緑　にんじん　　　　　13 塩　　　　　　　　0.39 こしょう　　　　　　0.026 うすくちしょうゆ　　2.34 中華スープの素　　　1.04 水　　　　　　　　169 ●キャベツのオイスターソースいため 緑　キャベツ　　　　　45.5 黄　綿実油　　　　　0.52 塩　　　　　　　　0.13 こいくちしょうゆ　　0.26 オイスターソース　　　0.91	
パン（基本配合以外）牛乳	中華おこわ　卵スープ　キャベツのオイスターソースいため					
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、チンゲンサイを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。					
個別対応献立（鶏卵）	エネルギー 795kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 20.3g　糖質 120.1g					
	関東煮　はくさいの甘酢あえ　とら豆の煮もの		●関東煮		赤　けずりぶし　　　1.56 水　　　　　　　　65 ●はくさいの甘酢あえ 緑　はくさい　　　　　52 黄　砂糖　　　　　　1.17 塩　　　　　　　　0.39 米酢　　　　　　　1.17 ●とら豆の煮もの 赤　とら豆（乾）　　　7.8 黄　砂糖　　　　　　2.08 塩　　　　　　　　0.13 うすくちしょうゆ　　0.78 水（焼き物機）　　　33 水（釜）　　　　　　20	
21(月)	[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、うすくちしょうゆ、こいくちし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。【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。【とら豆の煮もの】（A：焼き物機）①とら豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（B：釜）①とら豆は熱湯に30分間ひたす。②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）		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 こんにゃく　　　　　19.5 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　　2.6		赤　けずりぶし　　　1.56 水　　　　　　　　65 ●はくさいの甘酢あえ 緑　はくさい　　　　　52 黄　砂糖　　　　　　1.17 塩　　　　　　　　0.39 米酢　　　　　　　1.17 ●とら豆の煮もの 赤　とら豆（乾）　　　7.8 黄　砂糖　　　　　　2.08 塩　　　　　　　　0.13 うすくちしょうゆ　　0.78 水（焼き物機）　　　33 水（釜）　　　　　　20	
ごはん牛乳	[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、うすくちしょうゆ、こいくちし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。【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。【とら豆の煮もの】（A：焼き物機）①とら豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（B：釜）①とら豆は熱湯に30分間ひたす。②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）					
	エネルギー 769kcal　たんぱく質 31.0g　脂質 16.8g　糖質 123.5g					
個別対応献立（うずら卵）	豚肉と野菜の煮もの　なにわうどん　プチトマト		●豚肉と野菜の煮もの		みりん　　　　　　　1.3 こいくちしょうゆ　　　1.3 赤　だしこんぶ　　　0.026 赤　けずりぶし　　　0.104 水　　　　　　　　　6.5 緑　はくさい　　　　　26 緑　青ねぎ　　　　　6.5 塩　　　　　　　　　0.39 うすくちしょうゆ　　　4.55 赤　だしこんぶ　　　0.65 赤　けずりぶし　　　2.6 水　　　　　　　　　169 赤　とろろこんぶ（袋）　　1 ●プチトマト 緑　プチトマト　　　　　34	
	[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。【なにわうどん】①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、けずりぶしでだしをとる。（うすあげ用、うどん用）②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニパットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【プチトマト】①プチトマトは1人34gずつである。		赤　豚肉　　　　　　39 料理酒　　　　　1.17 緑　たまねぎ　　　　26 緑　にんじん　　　　19.5 黄　砂糖　　　　　　1.3 塩　　　　　　　　0.13 こいくちしょうゆ　　2.6 だしこんぶ　　　0.078 赤　けずりぶし　　　0.299 赤　水　　　　　　　19.5 ●なにわうどん 赤　かまぼこ　　　　6.5 黄　うどん　　　　　26 赤　うすあげ（冷）　6.5 黄　砂糖　　　　　　1.3		みりん　　　　　　　1.3 こいくちしょうゆ　　　1.3 赤　だしこんぶ　　　0.026 赤　けずりぶし　　　0.104 水　　　　　　　　　6.5 緑　はくさい　　　　　26 緑　青ねぎ　　　　　6.5 塩　　　　　　　　　0.39 うすくちしょうゆ　　　4.55 赤　だしこんぶ　　　0.65 赤　けずりぶし　　　2.6 水　　　　　　　　　169 赤　とろろこんぶ（袋）　　1 ●プチトマト 緑　プチトマト　　　　　34	
22(火)	豚肉と野菜の煮もの　　①豚肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。【なにわうどん】①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、けずりぶしでだしをとる。（うすあげ用、うどん用）②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニパットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【プチトマト】①プチトマトは1人34gずつである。					
	エネルギー 833kcal　たんぱく質 33.6g　脂質 21.3g　糖質 126.7g					

24(木)	きびなごてんぶら　一口がんもとじゃがいもの煮もの　ブロッコリーのしょうがづけ		●きびなごてんぶら		緑　むきえだまめ（冷）　6.5 黄　砂糖　　　　　　1.3 黄　なたね油　　　　　6.5 みりん　　　　　　　1.3 塩　　　　　　　　　0.26 うすくちしょうゆ　　　3.9 こいくちしょうゆ　　　3.25 水　　　　　　　　　1.17 ●一口がんもとじゃがいもの煮もの 赤　豚肉　　　　　　13 料理酒　　　　　　0.39 黄　じゃがいも　　　32.5 赤　一口がんも　　　　26 緑　だいこん　　　　45.5 緑　たまねぎ　　　　26 緑　にんじん　　　　19.5	
	[きびなごてんぶら]①きびなごてんぶら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みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかけ。【一口がんもとじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、一口がんもを加え、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して煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。		赤　きびなごてんぶら　45.5 黄　なたね油　　　　　6.5 みりん　　　　　　　1.3 こいくちしょうゆ　　　1.56 水　　　　　　　　　1.3 ●一口がんもとじゃがいもの煮もの 赤　豚肉　　　　　　13 料理酒　　　　　　0.39 黄　じゃがいも　　　32.5 赤　一口がんも　　　　26 緑　だいこん　　　　45.5 緑　たまねぎ　　　　26 緑　にんじん　　　　19.5		緑　むきえだまめ（冷）　6.5 黄　砂糖　　　　　　1.3 みりん　　　　　　　1.3 塩　　　　　　　　　0.26 うすくちしょうゆ　　　3.9 こいくちしょうゆ　　　3.25 水　　　　　　　　　1.17 ●一口がんもとじゃがいもの煮もの 赤　豚肉　　　　　　13 料理酒　　　　　　0.39 黄　じゃがいも　　　32.5 赤　一口がんも　　　　26 緑　だいこん　　　　45.5 緑　たまねぎ　　　　26 緑　にんじん　　　　19.5	
25(金)	チキンレバーカレーライス　きゅうりとコーンのサラダ　いちご		●チキンレバーカレーライス		赤　鶏肉　　　　　　45.5 赤　鶏レバー（ペースト）7.8 黄　じゃがいも　　　45.5 緑　たまねぎ　　　　58.5 緑　にんじん　　　　　26 緑　セロリ　　　　　2.6 緑　しょうが　　　　　0.65 緑　にんにく　　　　　0.65 黄　綿実油　　　　　0.65 塩　　　　　　　　　0.39 ローレル　　　　　　0.013	
	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは2コずつである。		赤　鶏肉　　　　　　45.5 赤　鶏レバー（ペースト）7.8 黄　じゃがいも　　　45.5 緑　たまねぎ　　　　58.5 緑　にんじん　　　　　26 緑　セロリ　　　　　2.6 緑　しょうが　　　　　0.65 緑　にんにく　　　　　0.65 黄　綿実油　　　　　0.65 塩　　　　　　　　　0.39 ローレル　　　　　　0.013		カレールウの素　　　15.6 水　　　　　　　　　130 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑　きゅうり　　　　　39 緑　コーン（冷）　　　6.5 黄　砂糖　　　　　　1.04 塩　　　　　　　　　0.26 ワインビネガー　　　0.65 うすくちしょうゆ　　　0.26 黄　綿実油　　　　　0.65 ●いちご 緑　いちご　　　　　25.5	
28(月)	ほうれんそうのクリームシチュー　キャベツのサラダ　洋なし（カット缶）		●ほうれんそうのクリームシチュー		赤　牛乳　　　　　　　27.3 赤　鶏肉　　　　　　45.5 料理用ワイン　　　　　1.43 黄　じゃがいも　　　　52 緑　たまねぎ　　　　　39 緑　ほうれんそう（冷）19.5 緑　にんじん　　　　　13 緑　エリンギ　　　　　13 塩　　　　　　　　　0.91 こしょう（白）　　　　0.039 黄　綿実油　　　　　0.65 黄　小麦粉（薄力粉）　　3.9 黄　綿実油　　　　　　3.12	
	[ほうれんそう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い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、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[洋なし（カット缶）]①洋なしは1人1/30缶ずつである。		赤　鶏肉　　　　　　45.5 料理用ワイン　　　　　1.43 黄　じゃがいも　　　　52 緑　たまねぎ　　　　　39 緑　ほうれんそう（冷）19.5 緑　にんじん　　　　　13 緑　エリンギ　　　　　13 塩　　　　　　　　　0.91 こしょう（白）　　　　0.039 黄　綿実油　　　　　0.65 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　　　　　　　　　104 ●キャベツのサラダ 緑　キャベツ　　　　　39 黄　砂糖　　　　　　1.04 塩　　　　　　　　　0.13 米酢　　　　　　　　0.65 うすくちしょうゆ　　　1.04 黄　綿実油　　　　　0.39 ●洋なし（カット缶） 緑　洋なし（カット缶）　58	
パ　ン （基本配合） 牛　乳	ほうれんそうのクリームシチュー　キャベツのサラダ　洋なし（カット缶）					
	[ほうれんそう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い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、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[洋なし（カット缶）]①洋なしは1人1/30缶ずつである。					
ソフト マーガリン	エネルギー　861kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 30.0g　糖質 115.2g					

【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）

2月1日(火)




節分


給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が登場します。

節分の日には、病氣や災いを追いはらい一年を元気に過ごすために、「鬼は外、福は内」と言ってお豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。

鬼が苦手な焼いたいわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入り口に立てる風習もあります。



2月25日(金)



新食品

不足しがちな鉄がたっぷり！

鶏レバー(ペースト)

今日のチキンレバーカレーライスには、新食品の「鶏レバー（ペースト）」を使っています。

レバーは、少くせのある食品ですが、ペースト状のものを使用し、香味野菜のしょうが、にんにく、セロリでレバー特有のにおいをおさえ、食べやすくする工夫をしています。

鶏レバーに多く含まれる鉄(Fe)の主な働き

鉄は、血液中の赤血球（ヘモグロビン）の材料となります。赤血球は、全身に酸素を運ぶ働きがあり、貧血を予防します。