

11(月)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ 豆こんぶ 発酵乳	<p>●焼きそば 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 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 こしょう 0.039</p> <p>トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6</p> <p>●発酵乳</p> <p>赤 発酵乳 70</p>
	[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、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[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しおが汁、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。[豆こんぶ] ①豆こんぶは1人1袋ずつである。[発酵乳] ①発酵乳は1人1本ずつである。	
パン(1/2) 牛 乳	エネルギー 696kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.7g 糖質 93.2g	
	豚肉のしょうが焼き みそ汁 ジャコピーマン	
12(火) こ は ん 牛 乳	[豚肉のしょうが焼き] ①豚肉はしおが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁] ①だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ジャコピーマン] ①ちりめんじゃこはゆでる。②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょゆで味つけする。	<p>●豚肉のしょうが焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5</p> <p>緑 えのきだけ 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 水 169 ●じゃこピーマン 赤 ちりめんじゃこ 3.9 緑 ピーマン 26 黄 細實油 0.52 黄 砂糖 0.39 料理酒 0.52 こいくちしょゆ 1.17</p>
	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.6g 糖質 105.6g	
13(水) パン(基本配合以外) 牛 乳	マカロニグラタン レタスのスープ みかん(缶)	<p>●マカロニグラタン 赤 鶏肉 39 料理用ワイン 1.17 黄 マカロニ(エルボ) 7.8 黄 細實油 0.26 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 細實油 0.65 塩 0.52 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 26 赤 粉末チーズ 1.3</p> <p>黄 パン粉 0.65 ※塩 0.5 ●レタスのスープ 赤 ウインナーソーセージ 26 緑 レタス 39 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57</p>
	[マカロニグラタン] ①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいります。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、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、グリンピース、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℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[レタスのスープ] ①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、バセリを加えて煮る。[みかん(缶)] ①みかんは1人1/3缶ずつである。	
	エネルギー 795kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.0g 糖質 111.0g	
14(木) こ は ん 牛 乳	カツカレーライス フルーツゼリー	<p>●カツカレーライス 赤 一口トンカツ 40 黄 なたね油 6 赤 牛肉 32.5 黄 ジャガイも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.39</p> <p>黄 細實油 0.65 塩 0.26 ローレル 0.013 チキンブイヨン 0.91 カレールウの素 15.6 水 130 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 39 緑 ミックスフルーツ(缶) 33.8</p>
	[カツカレーライス] ①トンカツ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、チキンブイヨン、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、トンカツを添える。[フルーツゼリー] ①配缶時にゼリー、液汁を十分にきったミックスフルーツを混ぜる。	
	エネルギー 907kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.2g 糖質 134.0g	

15(金)	マーボーどうふ きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため	<p>●マーボーどうふ 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 赤 とうふ(冷) 52 緑 コーン(冷) 6.5 緑 たまねぎ 52 黄 砂糖 0.91 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 細實油 0.65 緑 ピーマン 6.5 トウバンジャン 0.13 料理酒 1.3 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょゆ 1.04 赤 赤みそ 5.2 黄 ジャガイも 1.3</p>	水 23.4 ●きゅうりとコーンの甘酢あえ
	[マーボーどうふ] ①料理酒、塩、こいくちしょゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、水ときでん粉(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。[きゅうりとコーンの甘酢あえ] 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、米酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[もやしとピーマンのごまいため] ①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。		●もやしとピーマンのごまいため
18(月)	ごはん牛乳	<p>エネルギー 747kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.8g 糖質 103.7g</p>	●豚肉のデミグラスソース スープ キャベツとコーンのソテー
	[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、じゃがいもの順に加えて煮る。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。[キャベツとコーンのソテー] ①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。		●豚肉のデミグラスソース
19(火)	いちごジャム	<p>エネルギー 798kcal たんぱく質 36.9g 脂質 29.0g 糖質 97.4g</p>	●スープ
	[鶏肉とじゃがいもの煮もの] あつあげのしょゆだれかけ 紅ざけそぼろ		●スープ
20(水)	ごはん牛乳	<p>●鶏肉とじゃがいもの煮もの] ①鶏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。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しゃいたけ(乾)、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、塩、うすくちしょゆ、こいくちしょゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[あつあげのしょゆだれかけ] ①あつあげは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℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[紅ざけそぼろ] ①さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。</p>	●鶏肉とじゃがいもの煮もの] あつあげのしょゆだれかけ
	エネルギー 726kcal たんぱく質 33.9g 脂質 16.4g 糖質 110.7g		●あつあげのしょゆだれかけ
20(水)	ビーフシチュー きゅうりのサラダ あまなつかん	<p>●ビーフシチュー 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.26 うすくちしょゆ 3.9 こいくちしょゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17</p>	●紅ざけそぼろ
	[ビーフシチュー] ①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③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り、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます) ④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけして煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。[きゅうりのサラダ] 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、うすくちしょゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[あまなつかん] ①あまなつかんは1人1/4切ずつである。		●ビーフシチュー
20(水)	パ ン (基本配合以外) 牛 乳	<p>エネルギー 807kcal たんぱく質 32.7g 脂質 26.7g 糖質 109.0g</p>	●トマトピューレ
	[トマトピューレ] ①トマトは水で下味をつける。②砂糖、塩、塩、コショウを加えて煮る。③砂糖、塩、コショウを加えて煮る。④配缶時にトマトピューレを加えて煮る。		●トマトピューレ
20(水)	ローレル	<p>●ローレル</p>	●トマトピューレ
	エネルギー 807kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.2g 糖質 134.0g		●トマトピューレ

21(木)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの キャベツの赤じそあえ 焼きのり	●まぐろのオーロラ煮 赤 まぐろ 60 緑 しょうが 0.9 料理酒 1.8 黄 ジャガイモでん粉 12 黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 ●豚肉と野菜の煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャガイも 39 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 13	緑 しいたけ (乾) 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.13 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 39 赤 じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 つなこんにゃく 1.04 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25
	[まぐろのオーロラ煮] ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。【豚肉と野菜の煮もの】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。しいたけ (乾) はもどす。②けずりぶしでだし (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ (乾) 、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、みりん、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。 【キャベツの赤じそあえ】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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 845kcal たんぱく質 39.3g 脂質 22.2g 糖質 122.0g	

22(金)	ビビンバ トック 和なし (カット缶)	●ビビンバ 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 こいくちしようゆ 3.25 コチジャン 0.39 緑 きゅうり 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 切干したいこん 5.2 黄 砂糖 1.69 塩 0.13 こいくちしようゆ 3.9	黄 ごま油 0.65 黄 いりごま (白) 0.65 ●トック 黄 トック 26 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな (冷) 13 緑 えのきたけ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58
	[ビビンバ] ①切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしようゆ、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きゅうり、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。切干したいこんはゆでる。④砂糖、塩、こいくちしようゆを合わせて煮、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。【トック】①こまつなは流水解凍する。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。 【和なし (カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 798kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.1g 糖質 129.4g	

25(月)	煮込みハンバーグ コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ	●煮込みハンバーグ 赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29 緑 マッシュルーム (水煮) 5.9 黄 綿実油 0.23 ケチャップ 9.4 ウスターーソース 2.3 水 46.8 ●コーンとキャベツのスープ 緑 キャベツ 39 緑 スイートコーン (クリー缶) 39	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 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ (冷) 52 塩 0.13
	[煮込みハンバーグ] ①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターーソースを加えて煮る。②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること) 弱火で20分間程度煮こみ、火をきつてしまらかおいてから配缶する。【コーンとキャベツのスープ】①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。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。 【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 818kcal たんぱく質 32.3g 脂質 25.7g 糖質 114.4g	

26(火)	鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 ジャガイもでん粉 13 黄 なたね油 10 ●中華スープ 赤 豚肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 にら 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしようゆ 2.08
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、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。 【中華スープ】①豚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) をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。 【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①もやしはゆでるか、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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 821kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.4g 糖質 109.7g	

27(水)	カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス りんご(カット缶)	●カレースープスパゲッティ 赤 鶏肉 39 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 19.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 52 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしようゆ 0.26 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶)	水 169 ※塩 0.5 ●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 52 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.13 チキンブイヨン 1.3 カレールウの素 10.4
	[カレースープスパゲッティ] ①スパゲッティはかために塩ゆです。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。 【キャベツのピクルス】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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。 【りんご (カット缶)】①りんごは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 820kcal たんぱく質 33.3g 脂質 21.4g 糖質 123.6g	

●きんぴらちらし すまし汁 ちまき

●きん