

17 (金)	豚肉のオイスターソース焼き あつあげと野菜の中華煮 デコボン			●豚肉のオイスターソース焼き		緑 たまねぎ	30
	[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。[あつあげと野菜の中華煮]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 豚肉	67.5	緑 にんじん	22.5
	エネルギー 778kcal たんぱく質 39.6g 脂質 26.7g 糖質 94.8g			緑 しょうが	0.6	緑 にら	7.5
				緑 にんにく	0.3	塩	0.6
パン (基本配合) 牛 乳				オイスターソース	1.8	こしょう	0.036
				こいくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	5.25
アプリコット ジャム				黄 綿実油	0.3	中華スープの素	0.3
				●あつあげと野菜の中華煮		黄 じゃがいもでん粉	1.5
20 (月)	関東煮 きゅうりの梅風味 白花生の煮もの			●関東煮		水	65
	[関東煮]①こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、あつあげ、ちくわを加え、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て煮、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[きゅうりの梅風味]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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[白花生の煮もの]（A：焼き物機）①白花生はミニバットに入れ、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白花生は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③白花生が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、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	●きゅうりの梅風味	
	エネルギー 717kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.7g 糖質 110.4g			赤 うすら卵（水煮）	26	緑 きゅうり	39
				赤 ちくわ	19.5	緑 梅肉	0.26
ごはん 牛 乳				黄 じゃがいも	32.5	黄 砂糖	0.26
				こんにゃく	19.5	米酢	0.13
個別対応 献 立 (うずら卵)				赤 あつあげ（冷）	26	うすくちしょうゆ	1.3
				緑 だいこん	52	●白花生の煮もの	
				緑 にんじん	13	赤 白花生（乾）	7.8
				黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	2.08
21 (火)	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
	[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	黄 クリーム	3.9
	エネルギー 799kcal たんぱく質 33.2g 脂質 23.8g 糖質 113.0g			黄 じゃがいも	52	水	104
				緑 たまねぎ	39	●キャベツのサラダ	
パン (基本配合以外) 牛 乳				緑 にんじん	19.5	緑 キャベツ	39
				緑 ほうれんそう（冷）	19.5	黄 砂糖	1.04
22 (水)	くじらのオーロラ煮 まる天と野菜のうま煮 もやしのピリ辛あえ			●くじらのオーロラ煮		緑 むきえだまめ（冷）	6.5
	[くじらのオーロラ煮]①くじらはしょうが汁、料理酒で下味をつける。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。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにからませる。[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。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、むきえだまめを加えて煮、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。[もやしのピリ辛あえ]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。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 くじら	40	黄 綿実油	0.65
	エネルギー 729kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.4g 糖質 114.1g			緑 しょうが	1.3	塩	0.26
				料理酒	1.6	こしょう	0.026
ごはん 牛 乳				黄 じゃがいもでん粉	8	こいくちしょうゆ	3.9
				黄 なたね油	6	中華スープの素	0.26
24 (金)	すき焼き煮 もやしとささみのいためもの きゅうりのゆず風味			●すき焼き煮		黄 じゃがいもでん粉	1.3
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。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る。[もやしとささみのいためもの]①ささみは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。更ににんじん、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[きゅうりのゆず風味]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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			黄 ケチャップ	4	黄 じゃがいもでん粉	1.3
	エネルギー 728kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.9g 糖質 102.2g			黄 砂糖	1.7	水	49.4
				赤 赤みそ	1.4	●もやしのピリ辛あえ	
27 (月)	ポトフ カレーソテー 焼きプリン			●まる天と野菜のうま煮		緑 ブラックマッパもやし	39
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、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、ウインナーを加えて煮、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にビーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[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、残りの湯を少しずつ加えてのばし、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 まる天	32.5	黄 砂糖	0.65
	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.9g 糖質 98.7g			緑 はくさい	52	うすくちしょうゆ	1.95
				緑 たまねぎ	32.5	黄 ラー油	0.034
パン (基本配合) 牛 乳				緑 にんじん	13		
				●ポトフ		●もやしとささみのいためもの	
ブルーベリー ジャム	ポトフ カレーソテー 焼きプリン			●ポトフ		赤 ささみ（油漬け）	19.5
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、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、ウインナーを加えて煮、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にビーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[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、残りの湯を少しずつ加えてのばし、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 牛肉	28	緑 ブラックマッパもやし	26
	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.9g 糖質 98.7g			黄 ウインナー	21	緑 ビーマン	6.5
				黄 じゃがいも	42	黄 綿実油	0.39
27 (月)	ポトフ カレーソテー 焼きプリン			●ポトフ		塩	0.39
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、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、ウインナーを加えて煮、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にビーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[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、残りの湯を少しずつ加えてのばし、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 とうふ（冷）	26	こしょう	0.013
	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.9g 糖質 98.7g			緑 はくさい	58.5	●きゅうりのゆず風味	
				緑 白ねぎ	13	緑 きゅうり	39
27 (月)	ポトフ カレーソテー 焼きプリン			●ポトフ		黄 砂糖	1.3
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、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、ウインナーを加えて煮、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にビーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[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、残りの湯を少しずつ加えてのばし、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）			黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.13
	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.9g 糖質 98.7g			黄 砂糖	2.6	塩	0.13
				みりん	1.3	米酢	0.78
27 (月)	ポトフ カレーソテー 焼きプリン			●ポトフ		塩	0.13
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、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、ウインナーを加えて煮、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にビーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[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、残りの湯を少しずつ加えてのばし、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）			塩	0.13	うすくちしょうゆ	0.52
	エネルギー 795kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.9g 糖質 98.7g			こいくちしょうゆ	6.5	緑 ゆず（果汁）	0.78

28 (火)	たらフライ すまし汁 こまつなのごまあえ			●たらフライ		うすくちしょうゆ 5.2	
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。 (油の温度は170℃) [すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ]①こまつなはゆでる。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 たらフライ 50	赤 だしこんぶ 0.65		
ごはん				黄 なたね油 8	赤 けずりぶし 2.6		
				●すまし汁		水 169	
牛乳				赤 鶏肉 20	●こまつなのごまあえ		
				緑 はくさい 45.5	緑 こまつな 39		
				緑 だいこん 26	黄 すりごま(白) 0.39		
				緑 みつば 3.9	黄 砂糖 0.39		
				緑 しいたけ(生) 6.5	うすくちしょうゆ 1.56		
				塩 0.52	黄 いりごま(白) 0.39		
エネルギー 681kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.8g 糖質 101.6g							