

1(月)	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ	●ブルコギ 赤 牛肉 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.3 青 いくちしょうゆ 3.25 コチジャン 0.85 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65	緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、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。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、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。	●とうふとわかめのスープ 赤 焼き豚 22.5 赤 とうふ(冷) 26	●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65
エネルギー 706kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.3g 糖質 98.8g			
2(火)	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん(缶)	●マカロニグラタン 赤 鶏肉 39 ワイン(白) 1.17 黄 マカロニ(エルボ) 7.8 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 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 黄 パン粉 0.65	※塩 0.5 ●キャベツのスープ 赤 ウィンナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 しめじ 13 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
	[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、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。[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、ウィナー、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、最後にパセリを加えて煮る。[みかん(缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。	●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57	
エネルギー 795kcal たんぱく質 36.4g 脂質 22.8g 糖質 104.5g			
8(月)	肉じゃが もやしのゆずの香あえ ごまかかいため	●肉じゃが 赤 牛肉 45.5 料理酒 1.43 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 けずりぶし 0.91 水 39	●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 ゆず(果汁) 0.65
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[もやしのゆずの香あえ]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、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。[ごまかかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添え	●ごまかかいため 緑 たけのこ(水煮) 26 黄 綿実油 0.39 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし(碎片) 0.91 黄 いりごま(白) 0.65 水 1.3	
エネルギー 703kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.8g 糖質 101.4g			
9(火)	ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー 焼きかぼちゃの甘みつけかけ	●ケチャップ煮 赤 鶏肉 50 ワイン(白) 1.5 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4	チキンブイヨン 0.78 水 65 ●さんどまめとコーンのソテー 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 ●焼きかぼちゃの甘みつけかけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6
	[ケチャップ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。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、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にグリンピースを加えて煮る。[さんどまめとコーンのソテー]①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[焼きかぼちゃの甘みつけかけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	●焼きかぼちゃの甘みつけかけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6	
エネルギー 747kcal たんぱく質 33.9g 脂質 17.6g 糖質 101.4g			
10(水)	さけのごまみそ焼き 五目汁 ひじきのいため煮	●さけのごまみそ焼き 赤 さけ(角) 65 黄 ねりごま 1.95 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 赤 白みそ 1.95 黄 いりごま(白) 1.3	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 水 169 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ(冷) 3.9 緑 にんじん 6.5 赤 ひじき 2.6 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
	[さけのごまみそ焼き]①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ひじきのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。	●五目汁 赤 鶏肉 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.52	
エネルギー 706kcal たんぱく質 37.6g 脂質 16.3g 糖質 97.6g			
11(木)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤 あかうお 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 うすくちしょうゆ 2.4	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●えんどうの卵とじ 赤 鶏肉 10.4 赤 鶏卵(液卵) 26 緑 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26
	[あかうおのしょうゆだれかけ]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、配缶時にあかうおにかける。[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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とじ]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやかに出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	
エネルギー 717kcal たんぱく質 34.9g 脂質 17.3g 糖質 101.3g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

12(金)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)	●豚肉と野菜のカレースープ煮 赤 豚肉 50 ワイン(白) 1.5 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 綿実油 0.26 黄 砂糖 0.52 塩 0.78 こしょう 0.026 カレー粉 0.39	ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 65
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]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、更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[変わりピザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 799kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.1g 糖質 99.3g	
15(月)	豚丼 きゅうりの梅風味 白玉だんごのきな粉がけ	●豚丼 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39	水 26 ●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 39 赤 梅肉 0.52 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04 ●白玉だんごのきな粉がけ 黄 白玉だんご 39 黄 砂糖 1.3 うすくちしょうゆ 0.65 黄 じゃがいもでん粉 0.39 水 13 赤 きな粉(袋) 3
	[豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。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。[白玉だんごのきな粉がけ]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。	エネルギー 740kcal たんぱく質 27.9g 脂質 15.5g 糖質 118.7g	
16(火)	ーロトンカツ ミネストローネ 豆こんぶ	●ーロトンカツ 赤 ーロトンカツ 60 黄 なたね油 9 赤 鶏肉 13 ワイン(白) 0.39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65	黄 オリーブ油 0.65 マトビュール 13 黄 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6
	[ーロトンカツ]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℃) [ミネストローネ]①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、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、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。	エネルギー 840kcal たんぱく質 34.0g 脂質 32.3g 糖質 96.4g	
17(水)	八宝菜 チンゲンサイともやしのしょうがあえ パインアップル(カット缶)	●八宝菜 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うずら卵(水煮) 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.39	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 10.4 ●チンゲンサイともやしのしょうがあえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 2.34 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、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、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。[チンゲンサイともやしのしょうがあえ]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しょうが汁、砂糖、うす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。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 720kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.4g 糖質 109.0g	
18(木)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ	●ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ 50 黄 小麦粉(薄力粉) 10 赤 あおりのり 0.43 黄 なたね油 7 赤 鶏肉 13 黄 さといも(冷) 39 つなこんにゃく 19.5 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 52	緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 0.78 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 1.43 水 52 ●あっさりキャベツ 緑 キャベツ 39 塩 0.26
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおりのりを衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つな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、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[あっさりキャベツ]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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	エネルギー 798kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.8g 糖質 115.7g	
19(金)	コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん	●コーンクリームシチュー 赤 鶏肉 45 ワイン(白) 1.35 黄 じゃがいも 32.5 緑 コーン(ペースト) 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.78 こしょう(白) 0.039 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9	黄 綿実油 1.82 黄 バター 1.3 赤 牛乳 27.3 水 91 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.91 黄 綿実油 0.39 ●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
	[コーンクリームシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)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別釜にバターを温め、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、コーン、コーン(ペースト)、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。	エネルギー 789kcal たんぱく質 34.2g 脂質 22.7g 糖質 101.3g	

22 (月)	タコライス もすくのスープ 焼きじゃが [タコライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【もすくのスープ】①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。【焼きじゃが】①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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180℃、23分間、焼き物機で焼く。	●タコライス 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 たまねぎ 65 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 カレー粉 0.52 トマトピューレ 13 ケチャップ 10.4 ウスターソース 2.6	●もすくのスープ 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 もすく(冷) 6.5 塩 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169	●焼きじゃが 黄 じゃがいも 45.5 塩 0.26 黄 綿実油 0.26	
23 (火)	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ ミニフィッシュ [ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。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、湯を少しずつ加えてのぼす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいいためる。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、りんご酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。[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。	●ミートソーススパゲッティ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 ミートソース 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.91 こしょう 0.039 ローレル 0.026 ケチャップ 15.6 トマトピューレ 7.8	ウスターソース 2.6 黄 小麦粉(薄力粉) 2.6 黄 綿実油 2.08 水 7.8 ※塩 1 ●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 39 緑 コーン(冷) 13 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 りんご酢 0.39 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.52	●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5	
24 (水)	きびなごてんぷら 豚汁 わかたけ煮 [きびなごてんぷら]①きびなごてんぷ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砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配食時にきびなごてんぷらにかける。[豚汁]①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、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。	●きびなごてんぷら 赤 きびなごてんぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	●わかたけ煮 緑 たけのこ(水煮) 26 赤 わかめ(冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56	●豚汁 赤 豚肉 26 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13
25 (木)	牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング ヨーグルト [牛肉と大豆のカレーライス]①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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、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。[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、配食時にキャベツにかけ、あえる。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。	●牛肉と大豆のカレーライス 赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 大豆(ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 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	●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52	●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
26 (金)	かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング] スープ グリーンアスパラガスのソテー [かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング]]①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつ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℃、13分間、焼き物機で焼く。[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、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	●かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング] 赤 かつお 50 塩 0.13 こしょう(白) 0.04 黄 ノンエッグドレッシング 10	塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169	●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5	●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013
29 (月)	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ [ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こまつなは流水解凍する。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、最後にこまつなを加えて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。	●ホイコウロー 赤 豚肉 39 緑 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04 水 5.2	料理酒 0.78 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 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	●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.034	

30 (火)	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご(カット缶) [カレードリア]①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、ま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[豚肉とキャベツのスープ]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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。[りんご(カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	●カレードリア 赤 鶏肉 25 フィン(白) 0.8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(冷) 5 黄 綿実油 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 黄 クリーム 2 赤 粉末チーズ 1 黄 パン粉 0.5 水 10	●豚肉とキャベツのスープ 赤 豚肉 26 フィン(白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169	
31 (水)	かやくご飯 みそ汁 まっ茶ういろ [かやくご飯]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。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、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、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。[まっ茶ういろ]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	●かやくご飯 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 赤 えのきたけ 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	●まっ茶ういろ 赤 白いんげん(ペースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10
ごはん(減量)牛乳	エネルギー 803kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.5g 糖質 110.1g	エネルギー 687kcal たんぱく質 29.2g 脂質 12.1g 糖質 107.7g		

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)

【パンの種類】

パン(基本配合)・・・コッパパン

パン(基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン

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。

5月11日(木)



えんどうは、グリーンピースとも呼ばれています。

日本全国で栽培され、ハウス栽培などで一年中出回っていますが、旬は春から初夏にかけてです。

給食では、ふだん冷凍のグリーンピースを使っていますが、今日は、給食室でさやから取り出した生のえんどうを使って調理しています。

「えんどうの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。



5月15日(月)

## 給食当番の服装

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

マスクは、鼻と口を覆うようにつけましょう。

髪の毛は、帽子の中に入れてみましょう。長い髪の方は、束ねましょう。



エプロンは清潔なものを使い、ボタンはきちんととめましょう。

つめは短く切り、手は石けんで丁寧に洗いましょう。