

2(月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	●チキンレバーカツ 赤 豚肉 60 黄 なたね油 9 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 14 黄 ジャガイモ 49 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 トマト(缶) 14 黄 純実油 0.42 黄 砂糖 0.56 塩 0.7	こしょう 0.014 ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイヨン 0.84 水 70 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちしようゆ 0.39 バジル 0.013 黄 純実油 0.39
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま煮たなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [ケチャップ煮]①綿実油を煮し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②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、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツのバジル風味サラダ]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、ワインビネガー、うすくちしようゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	エネルギー 850kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.4g 糖質 102.3g	
3(火)	豚肉の甘辛焼き とうがんのみぞ汁 金時豆の煮もの いもけんぴフィッシュ	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 こいくちしようゆ 2.6 ●金時豆の煮もの 赤 うすあけ(冷) 6.5 緑 とうがん 39 緑 オクラ 13 緑 にんじん 13 緑 えのきだけ 13	赤 あひそ 13 赤 白ひそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●金時豆の煮もの 赤 金時豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.39 水 19.5 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5
	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしようゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマン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。[とうがんのみぞ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしどり、にんじん、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がりは、えのきだけを加えて煮、赤ひそ、白ひそで味つけて、最後にオクラを加えて煮る。[金時豆の煮もの]①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こいくちしようゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) [いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.5g 脂質 18.1g 糖質 107.8g	
4(水)	牛肉のソース煮 スープ きゅうりのピクルス	●牛肉のソース煮 赤 牛肉 40 黄 ワイン(白) 1.2 緑 たまねぎ 26.6 緑 グリンピース(冷) 4 緑 にんにく 0.67 黄 純実油 0.67 塩 0.13 こしあわ(粗挽) 0.027 ●きゅうりのピクルス 赤 トマトソース 5.3 黄 ウスターソース 2 黄 ケチャップ 1.3 黄 上新粉 1.3 水 13.3 ●スープ 赤 ウィンナー 26	黄 ジャガイモ 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしあわ 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●きゅうりのピクルス 赤 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしようゆ 0.26
	[牛肉のソース煮]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を煮し、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煮上がりは、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソース、ケチャップで味つけて、最後にグリンピースを加えて煮る。[スープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりは、ワインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけて、最後にバセリを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]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、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。	エネルギー 747kcal たんぱく質 33.1g 脂質 23.7g 糖質 92.6g	
5(木)	大豆入りキーマカレーライス きゅうりのサラダ 洋なし(カット缶)	●大豆入りキーマカレーライス 赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 脱脂牛乳(チップ) 7 赤 大豆(ひきわり) 21 緑 きゅうり 39 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 純実油 0.7 黄 カレー粉 0.7 塩 0.7	ケチャップ 2.8 カレールウの素(米粉) 8.4 こいくちしようゆ 0.84 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしようゆ 0.91 黄 純実油 0.39 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
	[大豆入りキーマカレーライス]①綿実油を煮し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまねぎ、塩、ケチャップ、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしようゆで味つけて、最後にグリ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のカレーをかける。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 775kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.6g 糖質 112.7g	
6(金)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり	●酢豚 赤 豚肉 50 緑 しょうが 1.14 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 1.5 料理酒 1.5 こいくちしようゆ 1.57 黄 ジャガイモでん粉 7.5 黄 なたね油 7.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 黄 ピーマン 6.5 黄 ピーマン 6.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.52 こいくちしようゆ 1.3	ケチャップ 2.6 水 6.5 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 19.5 緑 ブラックマッシュもやし 19.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.13 こしあわ 0.026 うすくちしようゆ 1.3 赤 あひそ 6.5 中華スープの素 0.65 水 169 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[酢豚]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、煮したなたね油であげる。③綿実油を煮し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまねぎ、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしようゆ、ケチャップで味つけて煮、最後に豚肉を加えて煮る。[中華みそスープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のものどし汁も使用)をわかし、鶏肉、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりは、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、赤ひそ、中華スープの素で味つけて、最後ににらを加えて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 744kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.1g 糖質 104.9g	
9(月)	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとコーンのサラダ カレーフィッシュ	●イタリアンスパゲッティ 赤 豚肉 27 黄 ワイン(白) 0.81 赤 ウィンナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 純実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 黄 ピーマン 20.3 黄 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 純実油 1.08 黄 塩 0.41 こしあわ 0.041	ケチャップ 13.5 トマトピューレ 10.8 ウスターソース 2.7 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス(冷) 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 ワインビネガー 1.04 黄 純実油 0.39 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(袋) 5
	[イタリアンスパゲッティ]①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を煮し、豚肉、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまねぎ、マッシュルームを加えて更にいためる、塩、こしあわ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけて、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとコーンのサラダ]①グリーンアスパラガス、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。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 661kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.6g 糖質 78.6g	

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)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。

10(火)	マーポーなす ツナと野菜のいためもの 焼きさつまいもの甘みつけ	●マーポーなす 赤 牛ひき肉 32.5 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 黄 純実油 0.65 トウパンジャン 0.2 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.39 ●焼きさつまいもの甘みつけ 黄 さつまいも 50 黄 砂糖 4.3 塩 0.14 こいくちしようゆ 3.9 赤 あひそ 3.9 黄 ジャガイモでん粉 1.3 水 2.9	●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナ缶 6.5 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 こいくちしようゆ 0.013 黄 純実油 0.26 トウパンジャン 0.2 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.39 ●焼きさつまいもの甘みつけ 黄 さつまいも 13 黄 砂糖 4.3 塩 0.14 こいくちしようゆ 1.4 水 2.9
	牛 乳	エネルギー 804kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 115.7g	
11(水)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳	●ウインナーのケチャップソース 赤 ウィンナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 ジャガイモでん粉 0.1 水 169 ●焼きかぼちゃ 赤 鶏肉 26 黄 ワイン(白) 0.78 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	●ウインナーのケチャップソース 赤 ウィンナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 ジャガイモでん粉 0.1 水 169 ●焼きかぼちゃ 赤 鶏肉 26 黄 ワイン(白) 0.78 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	加工パン 牛 乳	エネルギー 804kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 115.7g	
12(木)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらんぼ(缶)	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.04 ●さくらんぼ(缶) 赤 白玉だんご 45 黄 砂糖 4.2 黄 白玉だんご 45 黄 砂糖 1.2 ●さくらんぼ(缶) 赤 牛肉 0.013 カレールウの素(米粉) 156	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.04 ●さくらんぼ(缶) 赤 牛肉 0.013 カレールウの素(米粉) 156
	牛 乳	エネルギー 781kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.7g 糖質 101.7g	
13(金)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらんぼ(缶)	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.04 ●さくらんぼ(缶) 赤 牛肉 0.013 カレールウの素(米粉) 156	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.04 ●さくらんぼ(缶) 赤 牛肉 0.013 カレールウの素(米粉) 156
	牛 乳	エネルギー 737kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.7g 糖質 115.9g	
14(土)	一口がんもとさといものみぞ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり	●一口がんもとさといものみぞ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも 32.5 赤 一口	

19 (木)	あげギョーザ 鶏肉ととうがんの中華煮 和なし (カット缶)	●あげギョーザ 赤 肉ぎょうざ 60 黄 なたね油 6 ●鶏肉ととうがんの中華煮 赤 鶏肉 42 料理酒 126 緑 とうがん 49 緑 たまねぎ 42 緑 たけのこ (水煮) 28 緑 にんじん 21 ●和なし (カット缶) 緑 むきえだまめ (冷) 14	緑 しいたけ (乾) 0.7 黄 純実油 0.7 黄 砂糖 0.28 塩 0.7 こしょう 0.028 こいくちしようゆ 3.08 中華スープの素 0.28 黄 ジャガイモん粉 1.4 水 462 緑 和なし (カット缶) 58
	[あげギョーザ]①肉ぎょうざは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [鶏肉ととうがんの中華煮]①鶏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純実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいため、とうがん、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、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、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。[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 885kcal たんぱく質 36.6g 脂質 30.1g 糖質 109.4g

20 (金)	他人丼 ささみと野菜のいためもの オクラの甘酢あえ	●他人丼 赤 牛肉 32.5 料理酒 1.04 赤 鶏卵 (液卵) 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	●ささみと野菜のいためもの 赤 ささみ (油漬け) 7 緑 キャベツ 28 緑 ピーマン 14 黄 純実油 0.42 塩 0.28 こしょう 0.014 黄 ジャガイモん粉 0.7 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしようゆ 0.26
	[他人丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしあと、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[ささみと野菜のいためもの]①純実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけする。[オクラの甘酢あえ]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。		

エネルギー 707kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.6g 糖質 99.2g

24 (火)	さごしのおろしじょうゆかけ 含め煮 牛ひじきそぼろ	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし (冷) 12 みりん 1.2 うすくちしようゆ 2.4 ●含め煮 黄 ジャガイも 39 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ (冷) 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3	塩 0.26 うすくちしようゆ 3.25 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 赤 ひじき 14 黄 純実油 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 うすくちしようゆ 2.1
	[さごしのおろしじょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いた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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[含め煮]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けずりぶしでだしあと、にんじん、たまねぎ、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、あつあげを加え、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。[牛ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②純実油を熱し、牛ひじきをいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。		

エネルギー 773kcal たんぱく質 34.8g 脂質 22.5g 糖質 100.6g

25 (水)	オイスターソース焼きそば もやしのしょうがづけ ぶどう (巨峰)	●オイスターソース焼きそば 赤 豚肉 47.3 料理酒 1.42 黄 中華めん 40.5 黄 純実油 1.22 緑 キャベツ 47.3 ●もやしのしょうがづけ 黄 ジャガイも 39 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ (冷) 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3	塩 0.14 こしょう 0.041 こいくちしようゆ 4.1 テンメンジャン 2.7 オイスターソース 1.4 ●ぶどう (巨峰) 黄 純実油 1.08
	[オイスターソース焼きそば]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、純実油をかける。②純実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいためる。豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしようゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。[もやしのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。[ぶどう (巨峰)]①ぶどうは1人3粒ずつである。		

エネルギー 643kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.8g 糖質 77.4g

26 (木)	ヤンニヨムチキン とうふのスープ 切干したいこんのナムル	●ヤンニヨムチキン 赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 料理酒 1.95 黄 ジャガイもん粉 13 黄 なたね油 9.8 みりん 2 こいくちしようゆ 1.44 ケチャップ 5.8 コチジャン 1.11 水 3.6 ●とうふのスープ 赤 豚肉 13 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 39	緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 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 ●切干したいこんのナムル 黄 キュウリ 10 緑 切干したいこん 4 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 うすくちしようゆ 1.82 緑 ぶどう (巨峰) 42.5
	[ヤンニヨムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたね油であげる。③みりん、こいくちしようゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、もやし、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。[切干したいこんのナムル]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。②きゅうり、切干したいこんは各々ゆでるか、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。③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②の材料にかけ、あえる。		

エネルギー 858kcal たんぱく質 30.8g 脂質 30.6g 糖質 111.7g

27 (金)	カレーマカロニグラタン トマトスープ みかん (缶)	●カレーマカロニグラタン 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (米粉) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 カレー粉 0.39 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 (米粉) 0.65 ●トマトスープ 赤 鶏肉 32.5 黄 ワイン (白) 1.04 緑 キャベツ 45.5 緑 トマト (缶) 19.5 緑 にんじん 13 緑 セロリ 2.6 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 ウスターーソース 2.6 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん (缶) 緑 みかん (缶) 57	●トマトスープ 赤 鶏肉 32.5 黄 ワイン (白) 1.04 緑 キャベツ 45.5 緑 トマト (缶) 19.5 緑 にんじん 13 緑 セロリ 2.6 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 ウスターーソース 2.6 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん (缶) 緑 みかん (缶) 57
	[カレーマカロニグラタン]①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ベーコンはからいりし、純実油を加え、たまねぎ、マッシュルームの順にいため、塩、こしょう、カレー粉で味つけし、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。[トマトスープ]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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターーソース、チキンブイヨンで味つけする。[みかん (缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。		

エネルギー 785kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.3g 糖質 103.4g

30 (月)	鶏肉のてり焼き かぼちゃのみぞ汁 なすのそぼろいため
<td