

1(火)	豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 きゅうりの赤じそあえ	●豚肉のねぎじょうゆ焼き 赤 豚肉 60 緑 白ねぎ 7.5 黄 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 みりん 1.5 こいくちじょうゆ 3 黄 純実油 0.75 ●ふきよせ煮 赤 鶏肉 19.5 緑 料理酒 0.65 こんにゃく 26 黄 さといも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 26 緑 れんこん 26	緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちじょうゆ 2.6 こいくちじょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●きゅうりの赤じそあえ 赤 鶏肉 19.5 緑 きゅうり 39 こんにゃく 26 赤じそ(塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちじょうゆ 0.91
	[豚肉のねぎじょうゆ焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちじょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[ふきよせ煮] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。れんこんは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、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじ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。[きゅうりの赤じそあえ]①きゅうりはゆでる。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 731kcal たんぱく質 33.2g 脂質 16.6g 糖質 107.4g	
2(水)	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ キャベツのサワーソテー	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ビーマン 13 ワイン(白) 1.56 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターーソース 1.56 黄 オリーブ油 0.65 ●トマトのスープスパゲッティ 赤 鶏肉 26 緑 キャベツ 39 ワイン(白) 0.78 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26	緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 チキンブイヨン 1.17 水 104 ※塩 0.5 ●キャベツのサワーソテー 赤 鶏肉 26 黄 総実油 0.39 赤 黄砂糖 0.65 黄 塩 0.13 ワインビネガー 0.91 うすくちじょうゆ 0.52
	[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターーソース、オリーブ油で下味をつける。②①の牛肉にビ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230℃、13分間、焼き物機で焼く。 [トマトのスープスパゲッティ]①鶏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する。②ベーコンはからいし、オリーブ油を加え、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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にスパゲッティ、バセリを加えて煮る。 [キャベツのサワーソテー]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちじょうゆで味つける。	エネルギー 834kcal たんぱく質 39.6g 脂質 27.6g 糖質 100.4g	
3(木)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ	●鶏肉のゆず塩焼き 赤 鶏肉 52 緑 たまねぎ 32.5 料理酒 1.56 塩 0.65 ゆず(果汁) 0.78 ●ツナ豆そぼろ 赤 ツナ缶 13 赤 大豆(ひきわり) 13 赤 鶏肉 26 緑 だいこん葉(乾) 1.3 料理酒 0.78 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 白ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 切りこんぶ(細) 1.56 緑 みりん 0.39	塩 0.39 こいくちじょうゆ 5.2 赤 けずりぶし 3.9 水 169 ●ツナ豆そぼろ 赤 ツナ缶 13 赤 大豆(ひきわり) 13 赤 鶏肉 26 緑 だいこん葉(乾) 1.3 緑 えのきだけ 13 黄 総実油 0.39 黄 塩 0.65 黄 うすくちじょうゆ 1.04 赤 切りこんぶ(細) 1.04 水 1.3
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆでで下味をつける。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。 [ソーキ汁]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし(こんぶのつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきだけを加えて煮、みりん、塩、こいくちじょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。 [ツナ豆そぼろ]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、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 760kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.1g 糖質 95.9g	
4(金)	中華煮 大学いち りんご	●中華煮 赤 豚肉 35 赤 あつあげ(冷) 42 緑 はくさい 49 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 21 緑 にら 7 黄 総実油 0.7 黄 トウバンジャン 0.22 黄 砂糖 0.7 赤 こいくちじょうゆ 1.4 赤 赤みそ 7	中華スープの素 0.28 水 42 ●大学いち 黄 さつまいも 45.5 黄 なたね油 5.2 黄 砂糖 4.94 塩 0.13 水 0.26 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、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、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちじょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。 [大学いち] ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したたなね油であげる。③砂糖、塩、こいくちじょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。 [りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水に付ける)	エネルギー 875kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.7g 糖質 110.5g	
7(月)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤 あかうお 60 緑 はくさい 49 水 1.8 ●豚汁 赤 豚肉 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5	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 ●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちじょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。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みりん、うすくちじょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。 [豚汁]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、豚肉、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、最後に白ねぎを加えて煮る。 [きゅうりのゆず風味]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちじょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 701kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.8g 糖質 100.0g	
8(火)	鶏肉のチリソース焼き 烹き豚のスープ ツナとさんどまめのオイスターーソースいため	●鶏肉のチリソース焼き 赤 鶏肉 70 緑 しょが 0.42 緑 にんにく 0.28 黄 砂糖 1.12 黄 塩 0.28 赤 こいくちじょうゆ 0.56 黄 ケチャップ 8.4 赤 トウバンジャン 0.043 赤 烹き豚 19.5 赤 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 にら 6.5 赤 えのきだけ 13 黄 砂糖 0.39 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ツナとさんどまめのオイスターーソースいため 赤 ツナ缶 13 緑 さんどまめ(冷) 32.5 黄 総実油 0.39 黄 うすくちじょうゆ 0.13 赤 オイスターーソース 0.65
	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちじょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏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。 [焼き豚のスープ] ①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼豚、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。 [ツナとさんどまめのオイスターーソースいため] ①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、ツナの順に加えていためる。 ③いたまれば、こいくちじょうゆ、オイスターーソースで味つけする。	エネルギー 707kcal たんぱく質 36.8g 脂質 16.3g 糖質 99.8g	

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。

9(水)	まぐろのオーロラ煮 スープ きゅうりとコーンのサラダ	●まぐろのオーロラ煮 赤 まぐろ 60 緑 しょが 0.9 黄 じゃがいもでん粉 12 ケチャップ 6 黄 砂糖 255 赤 赤みそ 2.1 ●きゅうりとコーンのサラダ 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャガイモ 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65	黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●きゅうりとコーンのサラダ 黄 砂糖 0.65 緑 コーン(冷) 6.5 黄 ジャガイモ 0.26 緑 たまねぎ 0.65 緑 にんじん 0.26 黄 綿実油 0.39		
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたなね油であげる。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。 [スープ]①ベーコンはからいし、綿実油を加え、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。②煮上がれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。 [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、うすくちじ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。	エネルギー 831kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.7g 糖質 100.8g			
10(木)	コッペパン 牛乳	●ブルコギ トック もやしのナムル	●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 13 緑 ピーマン 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 ●もやしのナムル 赤 ベーコン 1 黄 チヂン 0.65 緑 ブラックマッシュベーグル 39 黄 ジャガイモ 1.3 黄 すりごま(白) 0.65 黄 塩 0.26 黄 米酢 0.91 黄 ごま油 0.39	緑 チンゲンサイ 26 赤 牛肉 52 緑 にんじん 13 緑 いいだけ(生) 6.5 緑 ピーマン 13 緑 こま油 0.39 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 中華スープの素 1.04 ●もやしのナムル 赤 もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	エネルギー 735kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.1g 糖質 112.8g
	いちご ジャム	ブルコギ トック もやしのナムル	●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 13 緑 こま油 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 中華スープの素 1.04 ●もやしのナムル 赤 もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 にんじん 13 緑 いいだけ(生) 6.5 緑 ピーマン 13 緑 こま油 0.39 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 中華スープの素 1.04 ●トック 赤 トック 26 黄 ごま油 0.39	エネルギー 735kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.1g 糖質 112.8g
11(金)	加工パン 牛乳	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス パインアップル(カット缶)	●鶏肉とさつまいものシチュー 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 ●はくさいのピクルス 赤 はくさい 52 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんにく 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 緑 パインアップル(カット缶) 58	シチューの素 14.3 水 130 ●はくさいのピクル	

18(金)	鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかなかつ葉	●鶏肉のたつたあげ 赤 鶏肉 65 緑 ショウガ 1.3 料理酒 1.95 こいくちしょうゆ 2.46 黄 ジャガイモ入り粉 13 黄 なたね油 9.8 ●おかなかつ葉 赤 あつあげ(冷) 26 緑 はくさい 52 緑 にんじん 26 緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3	黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずり油 1.17 水 52 ●あつあげと野菜の煮もの 赤 かつおぶし(碎片) 28 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 いりごま(白) 2.8 黄 細実油 0.42 みりん 0.7 ●こいくちじょうゆ 赤 こいくちじょうゆ 1.4 水 1.4
	[鶏肉のたつたあげ]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちじょうゆで下味をつける。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。[あつあげと野菜の煮もの]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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けずり油でだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりは、はくさい、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじ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。[おかなかつ葉]①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちじょうゆ、湯を加えて更にいため、最後に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る。 エネルギー 877kcal たんぱく質 32.2g 脂質 32.9g 糖質 108.4g		
21(月)	タンタンめん(肉みそ) タンタンめん(汁めん) あっさりキャベツ 豆こんぶ	●タンタンめん(肉みそ) 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 ショウガ 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 こいくちじょうゆ 0.39 黄 テンメンジャン 2.6 赤 みそ 1.3 ●タンタンめん(汁めん) 黄 中華めん(棒めん) 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5	緑 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 うすくちじょうゆ 2.34 黄 すりごま(白) 0.65 黄 ラー油 0.02 中華スープの素 1.04 水 169 ●あっさりキャベツ 赤 みそ 39 塩 0.26 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6
	[タンタンめん(肉みそ)]①砂糖、こいくちじょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、ににく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん(汁めん)]①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がりは、もやし、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[あっさりキャベツ]①キャベツ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。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 793kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.3g 糖質 87.9g		
22(火)	もぞくと豚ひき肉のジューシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん	●もぞくと豚ひき肉のジューシー 赤 豚ひき肉 28 緑 にんじん 14 緑 むきえだまめ(冷) 7 赤 もぞく(冷) 14 赤 切りこんぶ(細) 1.12 黄 細実油 0.84 黄 砂糖 1.12 みりん 0.7 塩 0.14 ●焼きれんこん 黄 うすくちじょうゆ 2.8 黄 こいくちじょうゆ 2.38 黄 脱骨スープ 7 水 14	●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 19.5 黄 さつまいも 32.5 緑 はくさい 19.5 緑 たまねぎ 13 赤 たまねぎ 1.12 黄 青ねぎ 6.5 赤 みそ 14.3 赤 にぼし 2.6 赤 にぼし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 赤 れんこん 39 黄 塩 0.26 黄 細実油 0.65
	[もぞくと豚ひき肉のジューシー]①もぞくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もぞくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。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。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしてだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がりは、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、蒸しモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 721kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.4g 糖質 112.1g		
23(水)	中華丼 もやしとコーンのごまいため 黄桃(缶)	●中華丼 赤 豚肉 49 料理酒 1.47 赤 うずら卵(水煮) 35 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 28 緑 たまねぎ(水煮) 14 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ(乾) 0.7 黄 細実油 0.7 黄 砂糖 0.28 黄 塩 0.7 ●黄桃(缶) 緑 こしょう 0.028	こいくちじょうゆ 7 中華スープの素 0.42 黄 ジャガイモ入り粉 3.5 水 42 ●もやしとコーンのごまいため 緑 ブラックマッペもやし 32.5 ●スープ煮 赤 鶏肉 6.5 黄 塩 0.39 ●野菜のソテー 赤 鶏肉 26 黄 ワイン(白) 0.78 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 こしょう 0.013 緑 ウスター ソース 0.65
	[中華丼]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、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ(乾)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煮上がりは、砂糖、塩、こしょう、こいくちじょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水で溶かす(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 [もやしとコーンのごまいため]①ごま油を熱し、もやし、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[黄桃(缶)]①黄桃は1人1切ずつである。 エネルギー 764kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.5g 糖質 109.5g		
24(木)	かつおのガーリックマリネ焼き ウインナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳	●かつおのガーリックマリネ焼き 赤 かつお 50 緑 にんにく 0.38 塩 0.063 ●キャベツのサラダ 黄 こしょう(白) 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●ウインナーとじゃがいものスープ 赤 ウインナー 26 黄 ジャガイモ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 ●発酵乳 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 発酵乳 70 塩 0.39	こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●キャベツのサラダ 黄 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 黄 オリーブ油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはににく、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、蒸しモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。[ウインナーとじゃがいものスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりは、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、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。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 789kcal たんぱく質 40.7g 脂質 21.4g 糖質 99.1g		
25(金)	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー みかん	●ポークカレーライス 赤 豚肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 細実油 0.65 黄 ローレル 0.013 ●ほうれんそうのソテー 赤 ほうれんそう 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 細実油 0.39 塩 0.26 ●みかん 緑 みかん 94.4 カレールウの素(米粉) 15.6	水 130 ●ほうれんそうのソテー 赤 豚肉 45.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 細実油 0.65 黄 ローレル 0.013 ●みかん 緑 みかん 94.4
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、ににくを香りよくいため、豚肉をいためる。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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけし、煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[ほうれんそうのソテー]①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つけする。[みかん]①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 773kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.8g 糖質 117.1g		

28(月)	豚肉のガーリック焼き 鶏肉と野菜のスープ さんどまめとコーンのソテー	●豚肉のガーリック焼き 赤 豚肉 60.3 緑 たまねぎ 26.8 ワイン(白) 1.81 塩 0.13 こしょう(粗挽) 0.027 ガーリック 0.027 こいくちじょうゆ 1.3 黄 オリーブ油 0.4 ●鶏肉と野菜のスープ 赤 鶏肉 19.5 黄 細実油 0.65 黄 ジャガイモ 26 緑 キャベツ 39	緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169
	加工パン 牛乳	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちじょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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。[鶏肉と野菜のスープ]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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[さんどまめとコーンのソテー]①綿実油を熱し、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	●さんどまめとコーンのソテー 赤 鶏肉 19.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 細実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013
29(火)	さごしの塩こうじ焼き みそ汁 えだまめ	●さごしの塩こうじ焼き 赤 さごし 60 緑 塩こうじ 3.6 赤 白みそ 52 ●みそ汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 ●えだまめ 赤 えだまめ 15 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 塩 0.1	緑 えのきだけ 13 赤 赤みそ 13 塩 塩こうじ 3.6 赤 白みそ 52 こいくちじょうゆ 1.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずり油 2.6 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 えだまめ 15 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 塩 0.1
	ごはん 牛乳	[さごしの塩こうじ焼き]①さごしは塩こうじ、こいくちじょうゆで下味をつける。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。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずり油でだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりは、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[えだまめ]①えだまめはゆで(沸とう後10分間)、配缶時に塩をふり、あえる。	
30(水)	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃(カット缶)	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 黄 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 ににく 0.65 緑 ハジキ 0.26 緑 細実油 0.65 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 黄 マトビューレ 5.2 ケチャップ 10.4 黄 米酢 0.26 黄 塩 0.52 黄 細実油 0.52 ●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 黄 マトビューレ 5.2 ケチャップ 10.4 黄 米酢 0.26 黄 塩 0.52 黄 細実油 0.52 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58	トマツソース 2.6 ウスター ソース 2.6 こいくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 黄 上新粉 6.5 水 84.5
	ごはん 牛乳	[ハヤシライス]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、ににく、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水で溶かす(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスター ソース、こいくちじょうゆ、チキンブイヨン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	