

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			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 うすくちしょうゆ　2.6 こいくちしょうゆ　3.25 けずりぶし　0.91 赤　水　39		
	【豚肉のねぎじょうゆ焼き】①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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、ぬめりとる。れんこん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。【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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤　鶏肉　19.5 料理酒　0.65 こんにゃく　26 さといも　26 緑　たまねぎ　32.5 緑　にんじん　26 緑　れんこん　26			●ふきよせ煮 赤　鶏肉　19.5 料理酒　0.65 こんにゃく　26 さといも　26 緑　たまねぎ　32.5 緑　にんじん　26 緑　れんこん　26		
	エネルギー 731kcal　たんぱく質 33.2g　脂質 16.6g　糖質 107.4g			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 うすくちしょうゆ　2.6 こいくちしょうゆ　3.25 けずりぶし　0.91 赤　水　39			●きゅうりの赤じそあえ 緑　きゅうり　39 赤　赤じそ（塩漬乾）　0.26 黄　砂糖　0.39 米酢　0.26 うすくちしょうゆ　0.91		
2 (水)	牛肉の香味焼き　トマトのスーpsパグッティ　キャベツのサワーソテー			●牛肉の香味焼き			緑　にんじん　13 緑　パセリ　0.65 緑　にんにく　0.39 黄　オリーブ油　0.65 塩　0.39 こしょう（粗挽）　0.026 オールスパイス　0.052 ウスターソース　1.56 黄　オリーブ油　0.65		
	【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、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。②①の牛肉に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230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トマトのスーpsパグッティ】①鶏肉はワインで下味をつける。スパグッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、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、最後にスパグッティ、パセリを加えて煮る。【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、うすくちしょうゆで味つけする。			赤　牛肉　52 緑　ピーマン　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 ウスターソース　1.56 黄　オリーブ油　0.65			●キャベツのサワーソテー 緑　キャベツ　39 黄　綿実油　0.39 砂糖　0.65 塩　0.13 ワインビネガー　0.91 うすくちしょうゆ　0.52		
	エネルギー 834kcal　たんぱく質 39.6g　脂質 27.6g　糖質 100.4g			赤　鶏肉　26 ワイン（白）　0.78 赤　ベーコン　6.5 黄　スパグッティ　19.5 緑　たまねぎ　39 緑　トマト　26			●トマトのスーpsパグッティ 赤　鶏肉　26 ワイン（白）　0.78 赤　ベーコン　6.5 黄　スパグッティ　19.5 緑　たまねぎ　39 緑　トマト　26		
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			塩　5.2 こいくちしょうゆ　5.2 赤　けずりぶし　3.9 水　169		
	【鶏肉のゆず塩焼き】①鶏肉は料理酒、塩、ゆすで下味をつける。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、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【ツナ大豆そぼろ】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもす。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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			緑　たまねぎ　32.5 料理酒　1.56 塩　0.65 緑　ゆず（果汁）　0.78			●ツナ大豆そぼろ 赤　ツナ缶　13 大豆（ひきわり）　13 緑　だいこん葉（乾）　1.3 緑　しょうが　0.26 黄　綿実油　0.39 料理酒　0.65 黄　砂糖　0.52 うすくちしょうゆ　1.04 こいくちしょうゆ　1.04 水　1.3		
	エネルギー 760kcal　たんぱく質 33.4g　脂質 25.1g　糖質 95.9g			赤　鶏肉　26 料理酒　0.78 緑　だいこん　45.5 緑　にんじん　13 緑　白ねぎ　6.5 緑　えのきだけ　13 赤　切りこんぶ（細）　1.56 みりん　0.39			●ソーキ汁 赤　豚肉　26 料理酒　0.78 緑　だいこん　45.5 緑　にんじん　13 緑　白ねぎ　6.5 緑　えのきだけ　13 赤　切りこんぶ（細）　1.56 みりん　0.39		
4 (金)	中華煮　大学いも　りんご			●中華煮			中華スープの素　0.28 水　42		
	【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、こいくちしょうゆ、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。【大学いも】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なたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、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切すつである。（切裁後、食塩水につける）			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　綿実油　0.7 トウバンジャン　0.22 黄　砂糖　0.7 こいくちしょうゆ　1.4 赤　赤みそ　7			●大学いも 黄　さつまいも　45.5 黄　なたね油　5.2 黄　砂糖　4.94 塩　0.13 こいくちしょうゆ　0.26 水　1.95		
	エネルギー 875kcal　たんぱく質 33.5g　脂質 29.7g　糖質 110.5g			●りんご 緑　りんご　63.5 ※塩　0.5			●りんご 緑　りんご　63.5 ※塩　0.5		
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　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		
	【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、うすくちしょうゆ、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。			赤　鶏肉　60 しょうが　1.8 みりん　1.8 うすくちしょうゆ　1.8 水　1.8			●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 うすくちしょうゆ　0.52 緑　ゆず（果汁）　0.78		
	エネルギー 701kcal　たんぱく質 34.1g　脂質 16.8g　糖質 100.0g			●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			●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		
8 (火)	鶏肉のチリソース焼き　焼き豚のスーp　ツナとさんどまめのオイスターソースいため			●鶏肉のチリソース焼き			緑　にら　6.5 緑　えのきだけ　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		
	【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、こいくちしょうゆ、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p】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、焼き豚、えのきだけを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【ツナとさんどまめのオイスターソースいため】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、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			赤　鶏肉　70 赤　しょうが　0.42 緑　にんにく　0.28 黄　砂糖　1.12 塩　0.28 こいくちしょうゆ　0.56 ケチャップ　8.4 トウバンジャン　0.043			●ツナとさんどまめのオイスターソースいため 赤　ツナ缶　13 緑　さんどまめ（冷）　32.5 黄　綿実油　0.39 こいくちしょうゆ　0.13 オイスターソース　0.65		
	エネルギー 707kcal　たんぱく質 36.8g　脂質 16.3g　糖質 99.8g			赤　焼き豚　19.5 緑　はくさい　45.5 緑　たまねぎ　26 緑　にんじん　13			●焼き豚のスーp 赤　焼き豚　19.5 緑　はくさい　45.5 緑　たまねぎ　26 緑　にんじん　13		

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			黄　綿実油　0.65 塩　0.39 緑　しょうが　0.9 黄　じゃがいもでん粉　12 黄　なたね油　9 ケチャップ　6 黄　砂糖　2.55		
	【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。【スープ】①ベーコンはからいりし、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。【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、うすくちし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。			赤　赤みそ　2.1 赤　ベーコン　6.5 黄　じゃがいも　32.5 緑　たまねぎ　39 緑　にんじん　13 緑　パセリ　0.65			●きゅうりとコーンのサラダ 緑　きゅうり　39 緑　コーン（冷）　6.5 黄　砂糖　0.65 塩　0.26 ワインビネガー　0.65 うすくちしょうゆ　0.26 黄　綿実油　0.39		
	エネルギー 831kcal　たんぱく質 36.9g　脂質 27.7g　糖質 100.8g			●まぐろのオーロラ煮 赤　まぐろ　60 緑　しょうが　0.9 黄　じゃがいもでん粉　12 黄　なたね油　9 ケチャップ　6 黄　砂糖　2.55			●きゅうりとコーンのサラダ 緑　きゅうり　39 緑　コーン（冷）　6.5 黄　砂糖　0.65 塩　0.26 ワインビネガー　0.65 うすくちしょうゆ　0.26 黄　綿実油　0.39		
10 (木)	ブルコギ　トック　もやしのナムル			●ブルコギ			緑　チンゲンサイ　26 緑　にんじん　13 緑　しいたけ（生）　6.5 緑　ピーマン　13 緑　しょうが　1.04 緑　にんにく　0.26 黄　砂糖　1.69 こいくちしょうゆ　4.81 コチジャン　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、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230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トック】①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ（生）、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。【もやしのナムル】①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。			赤　牛肉　52 緑　たまねぎ　26 緑　ピーマン　13 緑　しょうが　1.04 緑　にんにく　0.26 黄　砂糖　1.69 こいくちしょうゆ　4.81 コチジャン　1 黄　ごま油　0.65 黄　いりごま（白）　0.65 黄　すりごま（白）　0.65			●もやしのナムル 緑　ブラックマッペもやし　39 黄　砂糖　1.3 塩　0.26 米酢　0.91 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			●ブルコギ 赤　牛肉　52 緑　たまねぎ　26 緑　ピーマン　13 緑　しょうが　1.04 緑　にんにく　0.26 黄　砂糖　1.69 こいくちしょうゆ　4.81 コチジャン　1 黄　ごま油　0.65 黄　いりごま（白）　0.65 黄　すりごま（白）　0.65			●もやしのナムル 緑　ブラックマッペもやし　39 黄　砂糖　1.3 塩　0.26 米酢　0.91 黄　ごま油　0.39		
11 (金)	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			シチュールウの素　14.3 水　130		
	【鶏肉とさつまいものシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【はくさいのピクルス】①はくさいはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。【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。			赤　鶏肉　45.5 ワイン（白）　1.43 赤　ベーコン　6.5 黄　さつまいも　52 緑　たまねぎ　39 緑　にんじん　19.5 緑　グリーンピース（冷）　6.5 緑　マッシュルーム（水煮）　13 黄　綿実油　0.65 こしょう（白）　0.039			●はくさいのピクルス 緑　はくさい　52 黄　砂糖　1.04 塩　0.26 ワインビネガー　1.3 うすくちしょうゆ　0.39		
	エネルギー 855kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 24.2g　糖質 117.4g			●鶏肉とさつまいものシチュー 赤　鶏肉　45.5 ワイン（白）　1.43 赤　ベーコン　6.5 黄　さつまいも　52 緑　たまねぎ　39 緑　にんじん　19.5 緑　グリーンピース（冷）　6.5 緑　マッシュルーム（水煮）　13 黄　綿実油　0.65 こしょう（白）　0.039			●はくさいのピクルス 緑　はくさい　52 黄　砂糖　1.04 塩　0.26 ワインビネガー　1.3 うすくちしょうゆ　0.39		
15 (火)	さけの塩焼き　みそ汁　かぼちゃのいとこ煮　焼きのり			●さけの塩焼き			赤　けずりぶし　2.6 水　169		
	【さけの塩焼き】①さけは料理酒、塩、綿実油で下味をつける。②さけ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。【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、たまねぎ、はくさい、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。【かぼちゃのいとこ煮】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あすきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤　さけ（角）　65 料理酒　1.95 塩　0.52 黄　綿実油　0.65			●かぼちゃのいとこ煮 緑　かぼちゃ　45.5 黄　砂糖　1.3 みりん　0.65 うすくちしょうゆ　2.6 赤　だしこんぶ　0.104 赤　けずりぶし　0.39 水　26		
	エネルギー 724kcal　たんぱく質 34.6g　脂質 15.6g　糖質 105.9g			●みそ汁 赤　うすあげ（冷）　6.5 緑　はくさい　45.5 緑　たまねぎ　32.5 緑　青ねぎ　6.5 赤　赤みそ　13 赤　白みそ　5.2 赤　だしこんぶ　0.65			●焼きのり 赤　焼きのり（袋）　1.25		
16 (水)	みそカツ　じゃがいもと野菜の煮もの　みかん　ソフト黒豆			●みそカツ			緑　たまねぎ　45.5 緑　たけのこ（水煮）　26 緑　にんじん　26 緑　さんどまめ（冷）　13 黄　砂糖　0.96 みりん　0.96 赤　八丁みそ　1.44 赤　赤みそ　0.96 黄　じゃがいもでん粉　0.24 水　7.2		
	【みそカツ】①ヒレ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砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。【じゃがいもと野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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、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。【みかん】①みかんは1人1コずつである。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			●じゃがいもと野菜の煮もの 赤　鶏肉　19.5 料理酒　0.65 黄　じゃがいも　45.5 こんにゃく　26			●みかん 緑　みかん　94.4 ●ソフト黒豆 赤　ソフト黒豆（袋）　8		
	エネルギー 866kcal　たんぱく質 32.8g　脂質 22.0g　糖質 124.8g			●みそカツ 赤　ヒレカツ　60 黄　なたね油　9 黄　砂糖　0.96 みりん　0.96 赤　八丁みそ　1.44 赤　赤みそ　0.96 黄　じゃがいもでん粉　0.24 水　7.2			●みかん 緑　みかん　94.4 ●ソフト黒豆 赤　ソフト黒豆（袋）　8		
17 (木)	なすのミートグラタン　鶏肉とキャベツのスーp　ミニフィッシュ			●なすのミートグラタン			水　6.5		
	【なすのミートグラタン】①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。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。更にたまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、なす（下ゆであり）、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とキャベツのスーp】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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、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。【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。			赤　牛ひき肉　19.5 赤　豚ひき肉　13 黄　マカロニ（米粉）　3.9 緑　なす　32.5 緑　たまねぎ　26 緑　にんにく　0.13 黄　綿実油　0.65 塩　0.13 こしょう　0.039 ケチャップ　7.8 トマトピューレ　6.5 ウスターソース　1.3 黄　上新粉　3.9 黄　パン粉（米粉）　0.65			●鶏肉とキャベツのスーp 赤　鶏肉　26 ワイン（白）　0.78 緑　キャベツ　39 緑　にんじん　13 緑　コーン（冷）　6.5 緑　パセリ　0.65 塩　0.39 こしょう　0.026 うすくちしょうゆ　1.3 チキンブイヨン　1.95 水　169		
	エネルギー 756kcal　たんぱく質 35.9g　脂質 22.2g　糖質 97.5g			●ミニフィッシュ 赤　ミニフィッシュ（袋）　5			●ミニフィッシュ 赤　ミニフィッシュ（袋）　5		

18 (金)	鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかかなっ葉			●鶏肉のたつたあげ			黄 砂糖	1.3
	[鶏肉のたつたあげ]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちし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けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、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。[おかかなっ葉]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、こいくちしょうゆ、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。			赤 鶏肉	65	塩	0.26	
				緑 しょうが	1.3	うすくちしょうゆ	2.6	
				料理酒	1.95	こいくちしょうゆ	2.6	
ごはん				こいくちしょうゆ	2.46	赤 けずりぶし	1.17	
				黄 ジャがいもでん粉	13	水	52	
				黄 なたね油	9.8	●おかかなっ葉		
				●あつあげと野菜の煮もの		赤 かつおぶし（碎片）	2.8	
牛乳				赤 あつあげ（冷）	26	緑 だいこん葉（乾）	1.4	
				緑 はくさい	52	黄 いりごま（白）	2.8	
				緑 にんじん	26	黄 綿実油	0.42	
				緑 ごぼう	19.5	みりん	0.7	
				緑 さんどまめ（冷）	13	こいくちしょうゆ	1.4	
				緑 しいたけ（乾）	1.3	水	1.4	
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）			緑 ブラックマッパもやし	19.5
	[タンタンめん（肉みそ）]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、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煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、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。			赤 牛ひき肉	26	緑 にんじん	13	
				赤 豚ひき肉	19.5	塩	0.39	
				緑 白ねぎ	6.5	こしょう	0.026	
コッペパン				緑 しょうが	0.65	うすくちしょうゆ	2.34	
				緑 にんにく	0.65	黄 すりごま（白）	0.65	
				黄 ごま油	0.65	黄 ラー油	0.02	
				黄 砂糖	1.3	中華スープの素	1.04	
牛乳				こいくちしょうゆ	0.39	水	169	
				テンメンジャン	2.6	●あっさりキャベツ		
				赤 赤みそ	1.3	緑 キャベツ	39	
				●タンタンめん（汁めん）		塩	0.26	
ソフトマーガリン				黄 中華めん（棒めん）	19.5	●豆こんぶ		
				緑 チンゲンサイ	19.5	赤 豆こんぶ（袋）	6	
	エネルギー 793kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.3g 糖質 87.9g							
	22 (火)	もすくと豚ひき肉のシューシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん			●もすくと豚ひき肉のシューシー			●さつまいものみそ汁
[もすくと豚ひき肉のシューシー]①もすくは流水解凍し、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、もすくの順にいため、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さつまいものはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、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。[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、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、１２分間、焼き物機で焼く。			赤 豚ひき肉	28	赤 鶏肉	19.5		
			緑 にんじん	14	黄 さつまいも	32.5		
			緑 むきえだまめ（冷）	7	緑 はくさい	19.5		
ごはん				赤 もすく（冷）	14	緑 たまねぎ	13	
				赤 切りこんぶ（細）	1.12	緑 青ねぎ	6.5	
				黄 綿実油	0.7	赤 赤みそ	14.3	
				料理酒	0.84	赤 白みそ	2.6	
牛乳				黄 砂糖	1.12	赤 にぼし	2.6	
				みりん	0.7	水	169	
				塩	0.14	●焼きれんこん		
				うすくちしょうゆ	2.8	緑 れんこん	39	
				こいくちしょうゆ	2.38	塩	0.26	
				豚骨スープ	7	黄 綿実油	0.65	
				水	14			
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			こいくちしょうゆ	7
	[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）のもとし汁も使用）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。最後にうすら卵を加えて煮、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、うすくちしょうゆで味つけし、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。			赤 豚肉	49	中華スープの素	0.42	
				料理酒	1.47	黄 ジャがいもでん粉	3.5	
				赤 うすら卵（水煮）	35	水	42	
ごはん				緑 はくさい	56	●もやしとコーンのごまいため		
				緑 たまねぎ	28	緑 ブラックマッパもやし	32.5	
				緑 たけのこ（水煮）	14	緑 コーン（冷）	6.5	
				緑 にんじん	14	黄 ごま油	0.39	
牛乳				緑 にら	7	塩	0.13	
				緑 しょうが	0.7	こしょう	0.026	
				緑 しいたけ（乾）	0.7	うすくちしょうゆ	1.17	
				黄 綿実油	0.7	黄 いりごま（白）	0.65	
除去食(卵)				黄 砂糖	0.28	●黄桃（缶）		
				塩	0.7	緑 黄桃（缶）	58	
				こしょう	0.028			
	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 ウィ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			こしょう	0.026
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、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。[ウィ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煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンバイオンで味つけし、最後にグリー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。			赤 かつお	50	うすくちしょうゆ	1.3	
				緑 にんにく	0.38	チキンバイオン	1.95	
				塩	0.063	水	169	
加工パン				こしょう（白）	0.038	●キャベツのサラダ		
				黄 ノンエッグドレッシング	10	緑 キャベツ	39	
				●ウィンナーとじゃがいものスープ		黄 砂糖	0.91	
				赤 ウィンナー	26	塩	0.26	
牛乳				黄 ジャがいも	39	米酢	0.91	
				緑 たまねぎ	39	黄 オリーブ油	0.39	
				緑 にんじん	13	●発酵乳		
				緑 グリンピース（冷）	6.5	赤 発酵乳	70	
				塩	0.39			
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			水	130
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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て煮こみ、最後にグリー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、うすくちし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。			赤 豚肉	45.5	●ほうれんそうのソテー		
				黄 ジャがいも	45.5	緑 ほうれんそう	32.5	
				緑 たまねぎ	52	緑 コーン（冷）	6.5	
ごはん				緑 にんじん	19.5	黄 綿実油	0.39	
				緑 グリンピース（冷）	6.5	塩	0.26	
				緑 にんにく	0.65	こしょう	0.013	
				黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.26	
牛乳				塩	0.65	●みかん		
				ローレル	0.013	緑 みかん	94.4	
				カレールウの素(米粉)	15.6			
	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		緑 にんじん	13		
	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、こいくちしょうゆ、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煮上がれば、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。[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。	赤 豚肉	60.3	緑 パセリ	0.65		
				緑 たまねぎ	26.8	塩	0.39		
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		緑 えのきたけ	13		
	ごはん	牛乳	[さごしの塩こうじ焼き]①さごしは塩こうじ、こいくちし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、けずりぶしでだしをとり、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。	赤 さごし	60	赤 赤みそ	13		
				塩こうじ	3.6	赤 白みそ	5.2		
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	トンカツソース	2.6
	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、にんにく、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、水とき上新粉（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、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮こみ、最後にグリー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。[白桃（カット缶）]①白桃は1人1/30缶ずつである。	黄 ワイン（白）	1.56	こいくちしょうゆ	1.3		
				黄 ジャがいも	45.5	チキンブイヨン	1.04		
31 (木)	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー			●鶏肉のカレー風味焼き		緑 じゃがいも	52	黄 上新粉	6.5
	コッペパン	牛乳	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[スープ煮]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、たまねぎ、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、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、ウスターソースで味つけする。	緑 にんじん	19.5	水	84.5		
				黄 砂糖	0.26	うすくちしょうゆ	0.65		
ブルーベリージャム	エネルギー 782kcal たんぱく質 36.6g 脂質 28.1g 糖質 87.8g			●さんどまめとコーンのソテー		黄 オリーブ油	0.4	緑 さんどまめ（冷）	32.5
	[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。			赤 鶏肉	19.5	黄 綿実油	0.39		
	エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.2g 糖質 98.3g			黄 ワイン（白）	0.65	塩	0.26		
[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。			黄 ジャがいも	26	こしょう	0.013			
エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.2g 糖質 98.3g			緑 キャベツ	39					
コッペパン	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		緑 えのきたけ	13		
	ごはん	牛乳	[さごしの塩こうじ焼き]①さごしは塩こうじ、こいくちし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、けずりぶしでだしをとり、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。	赤 さごし	60	赤 赤みそ	13		
				塩こうじ	3.6	赤 白みそ	5.2		
ブルーベリージャム	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 鶏肉	13	水	169
	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、にんにく、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、水とき上新粉（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、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮こみ、最後にグリー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。[白桃（カット缶）]①白桃は1人1/30缶ずつである。	緑 はくさい	45.5	●えだまめ			
				緑 たまねぎ	26	緑 えだまめ（冷）	15		
[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。			緑 こまつな（冷）	19.5	塩	0.1			
エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.2g 糖質 98.3g			緑 にんじん	13					
コッペパン	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー			●鶏肉のカレー風味焼き		赤 鶏肉	65	緑 しめじ	13
	ごはん	牛乳	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[スープ煮]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、たまねぎ、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、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、ウスターソースで味つけする。	塩	0.39	塩	0.39		
				こしょう（粗挽）	0.026	こしょう	0.026		
ブルーベリージャム	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		こしょう（粗挽）	0.026	うすくちしょうゆ	1.3
	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、にんにく、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、水とき上新粉（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、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮こみ、最後にグリー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。[白桃（カット缶）]①白桃は1人1/30缶ずつである。	ガーリック	0.013	チキンブイヨン	1.04		
				カレー粉	0.26	水	91		
[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。			黄 綿実油	0.52	●野菜のソテー	緑 キャベツ	32.5		
エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			赤 鶏肉	26	緑 コーン（冷）	6.5			
[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。			赤 鶏肉	19.5	黄 ビーマン	6.5			
エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			黄 ワイン（白）	0.78	黄 綿実油	0.52			
[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。			黄 ジャがいも	45.5	塩	0.26			
[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。			緑 たまねぎ	39	こしょう	0.013			
[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。			緑 にんじん	19.5	ウスターソース	0.65			
[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。			緑 さんどまめ（冷）	13					