



20(水)	鶏肉の梅風味焼き うすくち汁 きんぴらごぼう	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●鶏肉の梅風味焼き</th><th>塩</th><th>0.39</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 鶏肉</td><td>58.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr> <td>緑 たまねぎ</td><td>26</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr> <td>緑 梅肉</td><td>2.6</td><td>赤 けずりびし</td><td>2.6</td></tr> <tr> <td>黄 砂糖</td><td>0.78</td><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>2.6</td></tr> <tr> <td>料理酒</td><td>1.82</td><td>水</td><td>163.8</td></tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>2.21</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2">●きんぴらごぼう</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 豚肉</td><td>19.5</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 かまぼこ</td><td>6.5</td><td>料理酒</td><td>0.65</td></tr> <tr> <td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td><td>緑 ごぼう</td><td>26</td></tr> <tr> <td>緑 はくさい</td><td>45.5</td><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr> <td>緑 だいこん</td><td>39</td><td>黄 細辛油</td><td>0.39</td></tr> <tr> <td>緑 みつば</td><td>3.9</td><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr> <td>緑 しいたけ(生)</td><td>6.5</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> </tbody> </table>	●鶏肉の梅風味焼き		塩	0.39	赤 鶏肉	58.5	うすくちしょうゆ	5.2	緑 たまねぎ	26	赤 だしこんぶ	0.65	緑 梅肉	2.6	赤 けずりびし	2.6	黄 砂糖	0.78	黄 ジャガイモでん粉	2.6	料理酒	1.82	水	163.8	こいくちしょうゆ	2.21			●きんぴらごぼう				赤 豚肉	19.5			赤 かまぼこ	6.5	料理酒	0.65	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 ごぼう	26	緑 はくさい	45.5	緑 にんじん	13	緑 だいこん	39	黄 細辛油	0.39	緑 みつば	3.9	黄 砂糖	1.3	緑 しいたけ(生)	6.5	こいくちしょうゆ	2.6									
●鶏肉の梅風味焼き		塩	0.39																																																																				
赤 鶏肉	58.5	うすくちしょうゆ	5.2																																																																				
緑 たまねぎ	26	赤 だしこんぶ	0.65																																																																				
緑 梅肉	2.6	赤 けずりびし	2.6																																																																				
黄 砂糖	0.78	黄 ジャガイモでん粉	2.6																																																																				
料理酒	1.82	水	163.8																																																																				
こいくちしょうゆ	2.21																																																																						
●きんぴらごぼう																																																																							
赤 豚肉	19.5																																																																						
赤 かまぼこ	6.5	料理酒	0.65																																																																				
赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 ごぼう	26																																																																				
緑 はくさい	45.5	緑 にんじん	13																																																																				
緑 だいこん	39	黄 細辛油	0.39																																																																				
緑 みつば	3.9	黄 砂糖	1.3																																																																				
緑 しいたけ(生)	6.5	こいくちしょうゆ	2.6																																																																				
【鶏肉の梅風味焼き】①鶏肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。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。【うすくち汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりびしでだしをとり、だいこん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、かまぼこ、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみづばを加えて煮る。【きんぴらごぼう】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。																																																																							
エネルギー 708kcal たんぱく質 33.4g 脂質 16.4g 糖質 102.4g																																																																							
21(木)	えびフライカレーライス (えびフライ) えびフライカレーライス (カレー) カリフラワーのピクルス いり黒豆	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●えびフライカレーライス (えびフライ)</th><th>塩</th><th>0.65</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 えびフライ</td><td>30</td><td>ローレル</td><td>0.013</td></tr> <tr> <td>黄 なたね油</td><td>5</td><td>カレールウの素(米粉)</td><td>15.6</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>水</td><td>130</td></tr> <tr> <td colspan="2">●えびフライカレーライス (カレー)</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>赤 牛肉</td><td>32.5</td><td>●カリフラワーのピクルス</td><td></td></tr> <tr> <td>黄 ジャガイモ</td><td>45.5</td><td>赤 カリフラワー</td><td>32.5</td></tr> <tr> <td>緑 たまねぎ</td><td>52</td><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr> <td>緑 にんじん</td><td>19.5</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr> <td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.5</td><td>ワインビネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr> <td>緑 にんにく</td><td>0.39</td><td>●いり黒豆</td><td></td></tr> <tr> <td>黄 細辛油</td><td>0.65</td><td>赤 いり黒豆(袋)</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	●えびフライカレーライス (えびフライ)		塩	0.65	赤 えびフライ	30	ローレル	0.013	黄 なたね油	5	カレールウの素(米粉)	15.6			水	130	●えびフライカレーライス (カレー)				赤 牛肉	32.5	●カリフラワーのピクルス		黄 ジャガイモ	45.5	赤 カリフラワー	32.5	緑 たまねぎ	52	黄 砂糖	1.04	緑 にんじん	19.5	塩	0.26	緑 グリンピース(冷)	6.5	ワインビネガー	1.04	緑 にんにく	0.39	●いり黒豆		黄 細辛油	0.65	赤 いり黒豆(袋)	5																					
●えびフライカレーライス (えびフライ)		塩	0.65																																																																				
赤 えびフライ	30	ローレル	0.013																																																																				
黄 なたね油	5	カレールウの素(米粉)	15.6																																																																				
		水	130																																																																				
●えびフライカレーライス (カレー)																																																																							
赤 牛肉	32.5	●カリフラワーのピクルス																																																																					
黄 ジャガイモ	45.5	赤 カリフラワー	32.5																																																																				
緑 たまねぎ	52	黄 砂糖	1.04																																																																				
緑 にんじん	19.5	塩	0.26																																																																				
緑 グリンピース(冷)	6.5	ワインビネガー	1.04																																																																				
緑 にんにく	0.39	●いり黒豆																																																																					
黄 細辛油	0.65	赤 いり黒豆(袋)	5																																																																				
【えびフライカレーライス (えびフライ)】①えびフライは冷凍のまま煮したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。【えびフライカレーライス (カレー)】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。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワーはゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。【いり黒豆】①いり黒豆は1人1袋ずつである。																																																																							
エネルギー 827kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.6g 糖質 115.0g																																																																							
22(金)	ほうれんそうのグラタン スープ煮 りんご	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●ほうれんそうのグラタン</th><th>ワイン(白)</th><th>1.43</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 ベーコン</td><td>10.4</td><td>緑 だいこん</td><td>32.5</td></tr> <tr> <td>黄 マカロニ(米粉)</td><td>6.5</td><td>緑 キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr> <td>緑 たまねぎ</td><td>39</td><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr> <td>緑 ほうれんそう(冷)</td><td>19.5</td><td>緑 さんどまめ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr> <td>黄 細辛油</td><td>0.65</td><td>緑 コーン(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>0.26</td><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr> <td>こしょう(白)</td><td>0.039</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr> <td>黄 クリーム</td><td>3.9</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr> <td>黄 小麦粉(薄力粉)</td><td>3.25</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.04</td></tr> <tr> <td>赤 牛乳</td><td>26</td><td>水</td><td>91</td></tr> <tr> <td>赤 粉末チーズ</td><td>1.3</td><td>●りんご</td><td></td></tr> <tr> <td>黄 パン粉(米粉)</td><td>0.65</td><td>緑 りんご</td><td>63.5</td></tr> <tr> <td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td><td>※塩</td><td>0.5</td></tr> <tr> <td colspan="2">●スープ煮</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	●ほうれんそうのグラタン		ワイン(白)	1.43	赤 ベーコン	10.4	緑 だいこん	32.5	黄 マカロニ(米粉)	6.5	緑 キャベツ	26	緑 たまねぎ	39	緑 にんじん	19.5	緑 ほうれんそう(冷)	19.5	緑 さんどまめ(冷)	13	黄 細辛油	0.65	緑 コーン(冷)	6.5	塩	0.26	塩	0.52	こしょう(白)	0.039	こしょう	0.026	黄 クリーム	3.9	うすくちしょうゆ	1.3	黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	チキンブイヨン	1.04	赤 牛乳	26	水	91	赤 粉末チーズ	1.3	●りんご		黄 パン粉(米粉)	0.65	緑 りんご	63.5	赤 鶏肉	45.5	※塩	0.5	●スープ煮												
●ほうれんそうのグラタン		ワイン(白)	1.43																																																																				
赤 ベーコン	10.4	緑 だいこん	32.5																																																																				
黄 マカロニ(米粉)	6.5	緑 キャベツ	26																																																																				
緑 たまねぎ	39	緑 にんじん	19.5																																																																				
緑 ほうれんそう(冷)	19.5	緑 さんどまめ(冷)	13																																																																				
黄 細辛油	0.65	緑 コーン(冷)	6.5																																																																				
塩	0.26	塩	0.52																																																																				
こしょう(白)	0.039	こしょう	0.026																																																																				
黄 クリーム	3.9	うすくちしょうゆ	1.3																																																																				
黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	チキンブイヨン	1.04																																																																				
赤 牛乳	26	水	91																																																																				
赤 粉末チーズ	1.3	●りんご																																																																					
黄 パン粉(米粉)	0.65	緑 りんご	63.5																																																																				
赤 鶏肉	45.5	※塩	0.5																																																																				
●スープ煮																																																																							
【ほうれんそうのグラタン】①ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかなないようにからりいする。②ベーコンはからりいし、綿実油を加え、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)最後にはほうれんそう、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。【スープ煮】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、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)																																																																							
エネルギー 807kcal たんぱく質 35.0g 脂質 24.8g 糖質 103.3g																																																																							
25(月)	ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ 黄桃(カット缶)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●ピリ辛丼</th><th>料理酒</th><th>0.65</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 豚肉</td><td>52</td><td>緑 はくさい</td><td>32.5</td></tr> <tr> <td>緑 たまねぎ</td><td>58.5</td><td>緑 にら</td><td>6.5</td></tr> <tr> <td>緑 さくえだまめ(冷)</td><td>13</td><td>緑 しいたけ(乾)</td><td>0.65</td></tr> <tr> <td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr> <td>緑 しょうが</td><td>0.65</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr> <td>赤 にんにく</td><td>0.65</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.34</td></tr> <tr> <td>黄 細辛油</td><td>0.65</td><td>中華スープの素</td><td>1.04</td></tr> <tr> <td>トウバンジャン</td><td>0.2</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr> <td>黄 砂糖</td><td>0.26</td><td>●きゅうりの甘酢づけ</td><td></td></tr> <tr> <td>赤 こしょう</td><td>0.026</td><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr> <td>赤 こいくちしょうゆ</td><td>4.81</td><td>黄 砂糖</td><td>0.91</td></tr> <tr> <td>赤 あひそ</td><td>3.64</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr> <td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>1.3</td><td>米酢</td><td>1.3</td></tr> <tr> <td>水</td><td>9.1</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.65</td></tr> <tr> <td>●中華スープ</td><td></td><td>赤 鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr> <td>●黄桃(カット缶)</td><td></td><td>緑 黄桃(カット缶)</td><td>58</td></tr> </tbody> </table>	●ピリ辛丼		料理酒	0.65	赤 豚肉	52	緑 はくさい	32.5	緑 たまねぎ	58.5	緑 にら	6.5	緑 さくえだまめ(冷)	13	緑 しいたけ(乾)	0.65	緑 にんじん	13	塩	0.39	緑 しょうが	0.65	こしょう	0.026	赤 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	2.34	黄 細辛油	0.65	中華スープの素	1.04	トウバンジャン	0.2	水	169	黄 砂糖	0.26	●きゅうりの甘酢づけ		赤 こしょう	0.026	緑 きゅうり	39	赤 こいくちしょうゆ	4.81	黄 砂糖	0.91	赤 あひそ	3.64	塩	0.13	黄 ジャガイモでん粉	1.3	米酢	1.3	水	9.1	うすくちしょうゆ	0.65	●中華スープ		赤 鶏肉	19.5	●黄桃(カット缶)		緑 黄桃(カット缶)	58	
●ピリ辛丼		料理酒	0.65																																																																				
赤 豚肉	52	緑 はくさい	32.5																																																																				
緑 たまねぎ	58.5	緑 にら	6.5																																																																				
緑 さくえだまめ(冷)	13	緑 しいたけ(乾)	0.65																																																																				
緑 にんじん	13	塩	0.39																																																																				
緑 しょうが	0.65	こしょう	0.026																																																																				
赤 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	2.34																																																																				
黄 細辛油	0.65	中華スープの素	1.04																																																																				
トウバンジャン	0.2	水	169																																																																				
黄 砂糖	0.26	●きゅうりの甘酢づけ																																																																					
赤 こしょう	0.026	緑 きゅうり	39																																																																				
赤 こいくちしょうゆ	4.81	黄 砂糖	0.91																																																																				
赤 あひそ	3.64	塩	0.13																																																																				
黄 ジャガイモでん粉	1.3	米酢	1.3																																																																				
水	9.1	うすくちしょうゆ	0.65																																																																				
●中華スープ		赤 鶏肉	19.5																																																																				
●黄桃(カット缶)		緑 黄桃(カット缶)	58																																																																				
【ピリ辛丼】①砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりは、①の調味液で味つけし、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の具をかける。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉(のものしじも使用)をわかし、鶏肉、はくさい、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりは、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。【きゅうりの甘酢づけ】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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。																																																																							
エネルギー 746kcal たんぱく質 32.9g 脂質 16.8g 糖質 111.2g																																																																							
26(火)	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●白身魚フリッター</th><th>塩</th><th>0.39</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 白身魚フリッター</td><td>65</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr> <td>黄 なたね油</td><td>10.4</td><td>ローレル</td><td>0.013</td></tr> <tr> <td>●ミネストローネ</td><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr> <td>赤 鶏肉</td><td>13</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr> <td>緑 キャベツ</td><td>32.5</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr> <td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td><td>●ブロッコリーのサラダ</td><td></td></tr> <tr> <td>緑 トマト(缶)</td><td>13</td><td>赤 ブロッコリー</td><td>26</td></tr> <tr> <td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr> <td>緑 にんにく</td><td>0.65</td><td>こしょう</td><td>0.013</td></tr> <tr> <td>緑 バセリ</td><td>0.65</td><td>ワインビネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr> <td>黄 オリーブ油</td><td>0.65</td><td>トマトピューレ</td><td>13</td></tr> <tr> <td>黄 砂糖</td><td>0.13</td><td>黄 細辛油</td><td>0.39</td></tr> <tr> <td>●中華スープ</td><td></td><td>●黄桃(カット缶)</td><td></td></tr> </tbody> </table>	●白身魚フリッター		塩	0.39	赤 白身魚フリッター	65	こしょう	0.026	黄 なたね油	10.4	ローレル	0.013	●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.3	赤 鶏肉	13	チキンブイヨン	1.95	緑 キャベツ	32.5	水	169	緑 たまねぎ	32.5	●ブロッコリーのサラダ		緑 トマト(缶)	13	赤 ブロッコリー	26	緑 にんじん	13	黄 砂糖	0.65	緑 にんにく	0.65	こしょう	0.013	緑 バセリ	0.65	ワインビネガー	1.04	黄 オリーブ油	0.65	トマトピューレ	13	黄 砂糖	0.13	黄 細辛油	0.39	●中華スープ		●黄桃(カット缶)														
●白身魚フリッター		塩	0.39																																																																				
赤 白身魚フリッター	65	こしょう	0.026																																																																				
黄 なたね油	10.4	ローレル	0.013																																																																				
●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.3																																																																				
赤 鶏肉	13	チキンブイヨン	1.95																																																																				
緑 キャベツ	32.5	水	169																																																																				
緑 たまねぎ	32.5	●ブロッコリーのサラダ																																																																					
緑 トマト(缶)	13	赤 ブロッコリー	26																																																																				
緑 にんじん	13	黄 砂糖	0.65																																																																				
緑 にんにく	0.65	こしょう	0.013																																																																				
緑 バセリ	0.65	ワインビネガー	1.04																																																																				
黄 オリーブ油	0.65	トマトピューレ	13																																																																				
黄 砂糖	0.13	黄 細辛油	0.39																																																																				
●中華スープ		●黄桃(カット缶)																																																																					
【白身魚フリッター】①白身魚フリッターは冷凍のまま煮したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【ミネストローネ】①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。②煮上がりは、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。【ブロッコリーのサラダ】①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。																																																																							
エネルギー 855kcal たんぱく質 33.2g 脂質 35.7g 糖質 93.5g																																																																							
27(水)	ピピンバ(肉) ピピンバ(野菜) わかめスープ いもけんぴフィッシュ	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">●ピピンバ(肉)</th><th>黄 ごま油</th><th>0.65</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤 牛ひき肉</td><td>26</td><td>黄 いりごま(白)</td><td>1.3</td></tr> <tr> <td>赤 豚ひき肉</td><td>26</td><td>●わかめスープ</td><td></td></tr> <tr> <td>緑 にんにく</td><td>0.26</td><td>赤 とうふ(冷)</td><td>26</td></tr> <tr> <td>黄 ごま油</td><td>0.65</td><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr> <td>黄 砂糖</td><td>2.6</td><td>赤 にら</td><td>6.5</td></tr> <tr> <td>黄 こいくちしょうゆ</td><td>3.12</td><td>緑 えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr> <td>黄 コチジャン</td><td>0.6</td><td>赤 わかめ(乾)</td><td>0.91</td></tr> <tr> <td>●ピピンバ(野菜)</td><td></td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr> <td>緑 だいこん</td><td>32.5</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr> <td>緑 うるおんそう</td><td>19.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.34</td></tr> <tr> <td>緑 ブラックマッペもやし</td><td>19.5</td><td>中華スープの素</td><td>1.04</td></tr> <tr> <td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr> <td>黄 砂糖</td><td>1.56</td><td>●いもけんぴフィッシュ</td><td></td></tr> <tr> <td>塩</td><td>0.13</td><td>赤 いもけんぴフィッシュ(袋)</td><td>5</td></tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td><td>3.25</td><td>●いもけんぴフィッシュ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	●ピピンバ(肉)		黄 ごま油	0.65	赤 牛ひき肉	26	黄 いりごま(白)	1.3	赤 豚ひき肉	26	●わかめスープ		緑 にんにく	0.26	赤 とうふ(冷)	26	黄 ごま油	0.65	緑 たまねぎ	26	黄 砂糖	2.6	赤 にら	6.5	黄 こいくちしょうゆ	3.12	緑 えのきだけ	13	黄 コチジャン	0.6	赤 わかめ(乾)	0.91	●ピピンバ(野菜)		塩	0.39	緑 だいこん	32.5	こしょう	0.026	緑 うるおんそう	19.5	うすくちしょうゆ	2.34	緑 ブラックマッペもやし	19.5	中華スープの素	1.04	緑 にんじん	13	水	169	黄 砂糖	1.56	●いもけんぴフィッシュ		塩	0.13	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5	こいくちしょうゆ	3.25	●いもけんぴフィッシュ						
●ピピンバ(肉)		黄 ごま油	0.65																																																																				
赤 牛ひき肉	26	黄 いりごま(白)	1.3																																																																				
赤 豚ひき肉	26	●わかめスープ																																																																					
緑 にんにく	0.26	赤 とうふ(冷)	26																																																																				
黄 ごま油	0.65	緑 たまねぎ	26																																																																				
黄 砂糖	2.6	赤 にら	6.5																																																																				
黄 こいくちしょうゆ	3.12	緑 えのきだけ	13																																																																				
黄 コチジャン	0.6	赤 わかめ(乾)	0.91																																																																				
●ピピンバ(野菜)		塩	0.39																																																																				
緑 だいこん	32.5	こしょう	0.026																																																																				
緑 うるおんそう	19.5	うすくちしょうゆ	2.34																																																																				
緑 ブラックマッペもやし	19.5	中華スープの素	1.04																																																																				
緑 にんじん	13	水	169																																																																				
黄 砂糖	1.56	●いもけんぴフィッシュ																																																																					
塩	0.13	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5																																																																				
こいくちしょうゆ	3.25	●いもけんぴフィッシュ																																																																					
【ピピンバ(肉)】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【ピピンバ(野菜)】①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、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。ほうれんそはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、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。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。【わかめスープ】①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、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、最後にわかめ(乾)、にらを加えて煮る。【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 726kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.8g 糖質 101.5g																																																																							

28(木)	関東煮 れんこんの赤じそあえ みかん		●関東煮		赤 鶏肉	26		------------	------	---------	------		赤 麦芽	0.78	赤 けずりぶし	1.56		赤 うずら卵(水煮)	26	赤 ごぼう平天	19.5		水	65	黄 ジャガイモ	32.5				緑		