

1 (金)	<p>ジャー جانとうふ チンゲンサイのオイスターソースあえ まっ茶白玉のきな粉がけ きな粉(袋・まっ茶白玉のきな粉がけ)</p> <p>[ジャー جانとうふ]①あつあげは熱湯をかけ油ぬぎする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。塩、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、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、ピーマン、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)のもと汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、①の調味料で味つけし、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、最後に白ねぎを加えて煮る。[チンゲンサイのオイスターソースあえ]①チンゲンサイはゆでる。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にんにく、砂糖、うすくちしょうゆ、オイスターソース、湯を合わせて煮立て、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[まっ茶白玉のきな粉がけ]①抹茶、砂糖をよく混ぜ、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。[きな粉(袋・まっ茶白玉のきな粉がけ)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。</p> <p>エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 20.3g 糖質 118.7g</p>	<p>●ジャー جانとうふ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 たけのこ(水煮)</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>10.4</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 しいたけ(乾)</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 トウバンジャン</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.12</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄 ジャがいもでん粉</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>水</td><td>23.4</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	52	赤 あつあげ(冷)	39	緑 はくさい	52	緑 にんじん	19.5	緑 たけのこ(水煮)	13	緑 ピーマン	13	緑 白ねぎ	10.4	緑 しょうが	0.65	緑 しいたけ(乾)	0.65	黄 綿実油	0.65	黄 トウバンジャン	0.2	塩	0.13	こいくちしょうゆ	3.12	赤 赤みそ	5.2	黄 ジャがいもでん粉	1.3	水	23.4	<p>●チンゲンサイのオイスターソースあえ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 チンゲンサイ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.065</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑 うすくちしょうゆ</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.3</td></tr> </tbody> </table> <p>●まっ茶白玉のきな粉がけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>黄 白玉だんご</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>緑 抹茶</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>黄 ジャがいもでん粉</td><td>0.45</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.5</td></tr> </tbody> </table> <p>●きな粉(袋・まっ茶白玉のきな粉がけ)</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 きな粉(袋)</td><td>3</td></tr> </tbody> </table>	緑 チンゲンサイ	2.6	緑 コーン(冷)	6.5	緑 にんにく	0.065	黄 砂糖	0.39	緑 うすくちしょうゆ	1.04	オイスターソース	1.04	水	1.3	黄 白玉だんご	4.5	緑 抹茶	0.03	黄 砂糖	1.5	黄 ジャがいもでん粉	0.45	水	1.5	赤 きな粉(袋)	3
	赤 豚肉	52																																																											
赤 あつあげ(冷)	39																																																												
緑 はくさい	52																																																												
緑 にんじん	19.5																																																												
緑 たけのこ(水煮)	13																																																												
緑 ピーマン	13																																																												
緑 白ねぎ	10.4																																																												
緑 しょうが	0.65																																																												
緑 しいたけ(乾)	0.65																																																												
黄 綿実油	0.65																																																												
黄 トウバンジャン	0.2																																																												
塩	0.13																																																												
こいくちしょうゆ	3.12																																																												
赤 赤みそ	5.2																																																												
黄 ジャがいもでん粉	1.3																																																												
水	23.4																																																												
緑 チンゲンサイ	2.6																																																												
緑 コーン(冷)	6.5																																																												
緑 にんにく	0.065																																																												
黄 砂糖	0.39																																																												
緑 うすくちしょうゆ	1.04																																																												
オイスターソース	1.04																																																												
水	1.3																																																												
黄 白玉だんご	4.5																																																												
緑 抹茶	0.03																																																												
黄 砂糖	1.5																																																												
黄 ジャがいもでん粉	0.45																																																												
水	1.5																																																												
赤 きな粉(袋)	3																																																												
ごはん	<p>豚肉のバジル焼き スープ うずら豆のグラッセ</p> <p>[豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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。[スープ]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。更になんじん、だいこん、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)</p> <p>エネルギー 759kcal たんぱく質 39.4g 脂質 23.6g 糖質 91.4g</p>	<p>●豚肉のバジル焼き</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>60</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26.7</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.53</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.027</td></tr> <tr><td>パジル</td><td>0.053</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.67</td></tr> </tbody> </table> <p>●スープ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	60	緑 たまねぎ	26.7	ワイン(白)	1.8	塩	0.53	こしょう	0.027	パジル	0.053	黄 オリーブ油	0.67	赤 鶏肉	26	ワイン(白)	0.78	緑 キャベツ	32.5	緑 だいこん	26	緑 にんじん	13	<p>●うずら豆のグラッセ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 うずら豆(乾)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>水</td><td>19.5</td></tr> </tbody> </table>	赤 うずら豆(乾)	6.5	黄 砂糖	2.6	塩	0.13	黄 オリーブ油	0.26	水	19.5																								
赤 豚肉	60																																																												
緑 たまねぎ	26.7																																																												
ワイン(白)	1.8																																																												
塩	0.53																																																												
こしょう	0.027																																																												
パジル	0.053																																																												
黄 オリーブ油	0.67																																																												
赤 鶏肉	26																																																												
ワイン(白)	0.78																																																												
緑 キャベツ	32.5																																																												
緑 だいこん	26																																																												
緑 にんじん	13																																																												
赤 うずら豆(乾)	6.5																																																												
黄 砂糖	2.6																																																												
塩	0.13																																																												
黄 オリーブ油	0.26																																																												
水	19.5																																																												
5 (火)	<p>焼きししゃも さといもの和風カレー汁 ささみとこまつなのいためもの まっ茶大豆</p> <p>[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃも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240℃、8分間、焼き物機で焼く。[さといもの和風カレー汁]①さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、なんじん、だいこん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、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。[ささみとこまつなのいためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、まいだけ、ささみの順にいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.1g 糖質 105.3g</p>	<p>●焼きししゃも</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 ししゃも</td><td>30</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.5</td></tr> </tbody> </table> <p>●さといもの和風カレー汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 さといも</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>カレールウの素(米粉)</td><td>9.1</td></tr> </tbody> </table>	赤 ししゃも	30	料理酒	0.9	みりん	0.5	黄 綿実油	0.5	赤 豚肉	13	黄 さといも	26	緑 たまねぎ	39	緑 だいこん	26	緑 にんじん	13	緑 青ねぎ	6.5	塩	0.26	カレールウの素(米粉)	9.1	<p>こいくちしょうゆ 2.6</p> <p>赤 だしこんぶ 0.65</p> <p>赤 けずりぶし 2.6</p> <p>水 169</p> <p>●ささみとこまつなのいためもの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 ささみ(油揚げ)</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 こまつな</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 まいだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.78</td></tr> </tbody> </table> <p>●まっ茶大豆</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 まっ茶大豆(袋)</td><td>6</td></tr> </tbody> </table>	赤 ささみ(油揚げ)	13	緑 こまつな	39	緑 まいだけ	13	黄 綿実油	0.39	黄 砂糖	0.65	赤 うすくちしょうゆ	1.3	こいくちしょうゆ	0.78	赤 まっ茶大豆(袋)	6																		
赤 ししゃも	30																																																												
料理酒	0.9																																																												
みりん	0.5																																																												
黄 綿実油	0.5																																																												
赤 豚肉	13																																																												
黄 さといも	26																																																												
緑 たまねぎ	39																																																												
緑 だいこん	26																																																												
緑 にんじん	13																																																												
緑 青ねぎ	6.5																																																												
塩	0.26																																																												
カレールウの素(米粉)	9.1																																																												
赤 ささみ(油揚げ)	13																																																												
緑 こまつな	39																																																												
緑 まいだけ	13																																																												
黄 綿実油	0.39																																																												
黄 砂糖	0.65																																																												
赤 うすくちしょうゆ	1.3																																																												
こいくちしょうゆ	0.78																																																												
赤 まっ茶大豆(袋)	6																																																												
6 (水)	<p>なまりぶしのしょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ</p> <p>[なまりぶしのしょうが煮]①水、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、なんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。</p> <p>エネルギー 678kcal たんぱく質 35.2g 脂質 13.7g 糖質 99.6g</p>	<p>●なまりぶしのしょうが煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 なまりぶし</td><td>40</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td></tr> </tbody> </table> <p>●なめこのみそ汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> </tbody> </table>	赤 なまりぶし	40	緑 しょうが	1	黄 砂糖	1	みりん	2	こいくちしょうゆ	4	料理酒	1.2	水	20	赤 とうふ(冷)	19.5	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 だいこん	39	緑 にんじん	13	<p>●ほうれんそうのごまあえ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄 ごま油</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.78</td></tr> </tbody> </table>	緑 きゅうり	39	黄 砂糖	0.65	塩	0.13	米酢	0.65	うすくちしょうゆ	1.04	黄 ごま油	0.52	黄 いりごま(白)	0.78																						
赤 なまりぶし	40																																																												
緑 しょうが	1																																																												
黄 砂糖	1																																																												
みりん	2																																																												
こいくちしょうゆ	4																																																												
料理酒	1.2																																																												
水	20																																																												
赤 とうふ(冷)	19.5																																																												
赤 うすあげ(冷)	6.5																																																												
緑 だいこん	39																																																												
緑 にんじん	13																																																												
緑 きゅうり	39																																																												
黄 砂糖	0.65																																																												
塩	0.13																																																												
米酢	0.65																																																												
うすくちしょうゆ	1.04																																																												
黄 ごま油	0.52																																																												
黄 いりごま(白)	0.78																																																												
7 (木)	<p>豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ 焼きのり</p> <p>[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[いわしのつみれ汁]①いわしだんごはゆで、しょうが汁、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、なんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[かぼちゃいろいろ]①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 743kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.6g 糖質 113.9g</p>	<p>●豚肉と野菜のいためもの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> </tbody> </table> <p>●いわしのつみれ汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 いわしだんご</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	39	料理酒	1.17	緑 キャベツ	26	緑 たまねぎ	19.5	黄 綿実油	0.65	水	0.26	こいくちしょうゆ	1.3	赤 いわしだんご	26	緑 しょうが	0.65	料理酒	0.78	緑 だいこん	32.5	緑 ごぼう	13	<p>●かぼちゃいろいろ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 かぼちゃ(ペースト)</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄 上新粉</td><td>8</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>5</td></tr> <tr><td>水</td><td>10</td></tr> </tbody> </table> <p>●焼きのり</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 焼きのり(袋)</td><td>1.25</td></tr> </tbody> </table>	緑 かぼちゃ(ペースト)	10	黄 上新粉	8	黄 砂糖	5	水	10	赤 焼きのり(袋)	1.25																								
赤 豚肉	39																																																												
料理酒	1.17																																																												
緑 キャベツ	26																																																												
緑 たまねぎ	19.5																																																												
黄 綿実油	0.65																																																												
水	0.26																																																												
こいくちしょうゆ	1.3																																																												
赤 いわしだんご	26																																																												
緑 しょうが	0.65																																																												
料理酒	0.78																																																												
緑 だいこん	32.5																																																												
緑 ごぼう	13																																																												
緑 かぼちゃ(ペースト)	10																																																												
黄 上新粉	8																																																												
黄 砂糖	5																																																												
水	10																																																												
赤 焼きのり(袋)	1.25																																																												
8 (金)	<p>鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス りんご</p> <p>[鶏肉ときのこのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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、ワインピネガー、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。[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)</p> <p>エネルギー 793kcal たんぱく質 33.0g 脂質 23.9g 糖質 98.3g</p>	<p>●鶏肉ときのこのシチュー</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>1.43</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 ジャがいも</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><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></tr> <tr><td>緑 しめじ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 エリンギ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 マッシュルーム(水煮)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> </tbody> </table>	赤 鶏肉	45.5	ワイン(白)	1.43	赤 ベーコン	6.5	黄 ジャがいも	39	緑 たまねぎ	39	緑 にんじん	19.5	緑 ほうれんそう(冷)	19.5	緑 しめじ	13	緑 エリンギ	13	緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	黄 綿実油	0.65	<p>こしょう(白) 0.039</p> <p>シチュールウの素 14.3</p> <p>水 130</p> <p>●きゅうりのピクルス</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>ワインピネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.26</td></tr> </tbody> </table> <p>●りんご</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 りんご</td><td>63.5</td></tr> <tr><td>※塩</td><td>0.5</td></tr> </tbody> </table>	緑 きゅうり	39	黄 砂糖	1.04	塩	0.26	ワインピネガー	1.04	うすくちしょうゆ	0.26	緑 りんご	63.5	※塩	0.5																						
赤 鶏肉	45.5																																																												
ワイン(白)	1.43																																																												
赤 ベーコン	6.5																																																												
黄 ジャがいも	39																																																												
緑 たまねぎ	39																																																												
緑 にんじん	19.5																																																												
緑 ほうれんそう(冷)	19.5																																																												
緑 しめじ	13																																																												
緑 エリンギ	13																																																												
緑 マッシュルーム(水煮)	6.5																																																												
黄 綿実油	0.65																																																												
緑 きゅうり	39																																																												
黄 砂糖	1.04																																																												
塩	0.26																																																												
ワインピネガー	1.04																																																												
うすくちしょうゆ	0.26																																																												
緑 りんご	63.5																																																												
※塩	0.5																																																												
9 (土)	<p>いかてんぷら 五目汁 のりのつくだ煮</p> <p>[いかてんぷら]①いか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℃) [五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、なんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[のりのつくだ煮]①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。(しいたけ(乾)のもと汁も使用)③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。</p> <p>エネルギー 770kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.2g 糖質 105.3g</p>	<p>●いかてんぷら</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 いかてんぷら</td><td>60</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>9</td></tr> </tbody> </table> <p>●五目汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 しめじ</td><td>13</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> </tbody> </table>	赤 いかてんぷら	60	黄 なたね油	9	赤 鶏肉	19.5	料理酒	0.65	緑 はくさい	39	緑 だいこん	32.5	緑 にんじん	13	緑 青ねぎ	6.5	緑 しめじ	13	塩	0.52	うすくちしょうゆ	5.2	赤 だしこんぶ	0.65	<p>赤 けずりぶし 2.6</p> <p>水 169</p> <p>●のりのつくだ煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 かつおぶし(碎片)</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑 しいたけ(乾)</td><td>0.56</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.084</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.315</td></tr> <tr><td>水</td><td>21</td></tr> </tbody> </table>	赤 かつおぶし(碎片)	0.7	緑 しいたけ(乾)	0.56	赤 きざみのり	2.8	黄 砂糖	0.7	料理酒	0.7	みりん	4.2	こいくちしょうゆ	4.2	赤 だしこんぶ	0.084	赤 けずりぶし	0.315	水	21														
赤 いかてんぷら	60																																																												
黄 なたね油	9																																																												
赤 鶏肉	19.5																																																												
料理酒	0.65																																																												
緑 はくさい	39																																																												
緑 だいこん	32.5																																																												
緑 にんじん	13																																																												
緑 青ねぎ	6.5																																																												
緑 しめじ	13																																																												
塩	0.52																																																												
うすくちしょうゆ	5.2																																																												
赤 だしこんぶ	0.65																																																												
赤 かつおぶし(碎片)	0.7																																																												
緑 しいたけ(乾)	0.56																																																												
赤 きざみのり	2.8																																																												
黄 砂糖	0.7																																																												
料理酒	0.7																																																												
みりん	4.2																																																												
こいくちしょうゆ	4.2																																																												
赤 だしこんぶ	0.084																																																												
赤 けずりぶし	0.315																																																												
水	21																																																												
10 (日)	<p>ツナポテオムレツ ケチャップ(袋・ツナポテオムレツ) スープ 白桃(缶)</p> <p>[ツナポテオムレツ]①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する)ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) [ケチャップ(袋・ツナポテオムレツ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[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、なんじん、たまねぎ、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。[白桃(缶)]①白桃は1人1切ずつである。</p> <p>エネルギー 747kcal たんぱく質 30.4g 脂質 26.4g 糖質 90.0g</p>	<p>●ツナポテオムレツ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏卵(液卵)</td><td>25</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>赤 ツナ缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄 ジャがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.5</td></tr> </tbody> </table> <p>●ケチャップ(袋・ツナポテオムレツ)</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>ケチャップ(袋)</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <p>●スープ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>0.65</td></tr> </tbody> </table>	赤 鶏卵(液卵)	25	塩	0.1	こしょう	0.02	赤 ツナ缶	10	黄 ジャがいも	20	黄 綿実油	0.5	ケチャップ(袋)	8	赤 鶏肉	19.5	ワイン(白)	0.65	<p>緑 キャベツ 39</p> <p>緑 たまねぎ 26</p> <p>緑 コーン(冷) 13</p> <p>緑 にんじん 13</p> <p>緑 パセリ 0.65</p> <p>塩 0.39</p> <p>こしょう 0.026</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>チキンブイヨン 1.95</p> <p>水 169</p> <p>●白桃(缶)</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 白桃(缶)</td><td>58</td></tr> </tbody> </table>	緑 白桃(缶)	58																																						
赤 鶏卵(液卵)	25																																																												
塩	0.1																																																												
こしょう	0.02																																																												
赤 ツナ缶	10																																																												
黄 ジャがいも	20																																																												
黄 綿実油	0.5																																																												
ケチャップ(袋)	8																																																												
赤 鶏肉	19.5																																																												
ワイン(白)	0.65																																																												
緑 白桃(缶)	58																																																												

12 (火)	<p>ウインナーときのこの和風スパゲッティ きざみのり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ) 焼きとうもろこし 固形チーズ</p> <p>[ウインナーときのこの和風スパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。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、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ(生)、しめじの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[きざみのり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[焼きとうもろこし]①カットコーンは網なしホテルパンにならべ、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。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 29.1g 脂質 25.0g 糖質 78.2g</p>	<p>●ウインナーときのこの和風スパゲッティ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 ウインナー</td><td>33.8</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.8</td></tr> <tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>40.5</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>1.22</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>5.4</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20.3</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>13.5</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.41</td></tr> <tr><td>緑 しいたけ(生)</td><td>13.5</td></tr> <tr><td>緑 しめじ</td><td>13.5</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.68</td></tr> </tbody> </table> <p>●きざみのり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ)</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 きざみのり(袋)</td><td>0.8</td></tr> </tbody> </table> <p>●焼きとうもろこし</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 カットコーン(冷)</td><td>48</td></tr> </tbody> </table> <p>●固形チーズ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 固形チーズ</td><td>10</td></tr> </tbody> </table>	赤 ウインナー	33.8	赤 ベーコン	6.8	黄 スパゲッティ	40.5	黄 綿実油	1.22	緑 たまねぎ	5.4	緑 にんじん	20.3	緑 ピーマン	13.5	緑 にんにく	0.41	緑 しいたけ(生)	13.5	緑 しめじ	13.5	黄 オリーブ油	0.68	赤 きざみのり(袋)	0.8	緑 カットコーン(冷)	48	赤 固形チーズ	10	<p>塩 0.27</p> <p>こしょう 0.041</p> <p>うすくちしょうゆ 3.78</p> <p>こいくちしょうゆ 2.7</p> <p>※塩 1</p>												
	赤 ウインナー	33.8																																									
赤 ベーコン	6.8																																										
黄 スパゲッティ	40.5																																										
黄 綿実油	1.22																																										
緑 たまねぎ	5.4																																										
緑 にんじん	20.3																																										
緑 ピーマン	13.5																																										
緑 にんにく	0.41																																										
緑 しいたけ(生)	13.5																																										
緑 しめじ	13.5																																										
黄 オリーブ油	0.68																																										
赤 きざみのり(袋)	0.8																																										
緑 カットコーン(冷)	48																																										
赤 固形チーズ	10																																										
13 (水)	<p>豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル</p> <p>[豚肉のコチジャンいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②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。更だいにんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[鶏肉とはるさめのスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、はるさめを加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ(乾)を加えて煮る。[きゅうりのナムル]①いりごまはいる。②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。③砂糖、塩、米酢、うす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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 708kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.2g 糖質 103.5g</p>	<p>●豚肉のコチジャンいため</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>コチジャン</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>●鶏肉とはるさめのスープ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄 はるさめ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>6.5</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	52	緑 だいこん	39	緑 にんにく	0.26	黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	1.3	こいくちしょうゆ	3.25	コチジャン	1	赤 鶏肉	26	料理酒	0.78	黄 はるさめ	6.5	緑 はくさい	32.5	緑 にんじん	13	緑 白ねぎ	6.5	<p>赤 わかめ(乾) 0.65</p> <p>黄 綿実油 0.52</p> <p>塩 0.39</p> <p>こしょう 0.026</p> <p>うすくちしょうゆ 2.34</p> <p>中華スープの素 1.04</p> <p>水 169</p> <p>●きゅうりのナムル</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄 ごま油</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.78</td></tr> </tbody> </table>	緑 きゅうり	39	黄 砂糖	0.65	塩	0.13	米酢	0.65	うすくちしょうゆ	1.04	黄 ごま油	0.52	黄 いりごま(白)	0.78
赤 豚肉	52																																										
緑 だいこん	39																																										
緑 にんにく	0.26																																										
黄 綿実油	0.65																																										
黄 砂糖	1.3																																										
こいくちしょうゆ	3.25																																										
コチジャン	1																																										
赤 鶏肉	26																																										
料理酒	0.78																																										
黄 はるさめ	6.5																																										
緑 はくさい	32.5																																										
緑 にんじん	13																																										
緑 白ねぎ	6.5																																										
緑 きゅうり	39																																										
黄 砂糖	0.65																																										
塩	0.13																																										
米酢	0.65																																										
うすくちしょうゆ	1.04																																										
黄 ごま油	0.52																																										
黄 いりごま(白)	0.78																																										
14 (木)	<p>なまりぶしのしょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ</p> <p>[なまりぶしのしょうが煮]①水、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、なんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。</p> <p>エネルギー 678kcal たんぱく質 35.2g 脂質 13.7g 糖質 99.6g</p>	<p>●なまりぶしのしょうが煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 なまりぶし</td><td>40</td></tr> <tr><td>赤 しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td></tr> </tbody> </table> <p>●なめこのみそ汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> </tbody> </table>	赤 なまりぶし	40	赤 しょうが	1	黄 砂糖	1	みりん	2	こいくちしょうゆ	4	料理酒	1.2	水	20	赤 とうふ(冷)	19.5	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 だいこん	39	緑 にんじん	13	<p>●ほうれんそうのごまあえ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 ほうれんそう</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄 すりごま(白)</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.39</td></tr> </tbody> </table>	緑 ほうれんそう	39	黄 すりごま(白)	0.39	黄 砂糖	0.39	うすくちしょうゆ	1.56	黄 いりごま(白)	0.39								
赤 なまりぶし	40																																										
赤 しょうが	1																																										
黄 砂糖	1																																										
みりん	2																																										
こいくちしょうゆ	4																																										
料理酒	1.2																																										
水	20																																										
赤 とうふ(冷)	19.5																																										
赤 うすあげ(冷)	6.5																																										
緑 だいこん	39																																										
緑 にんじん	13																																										
緑 ほうれんそう	39																																										
黄 すりごま(白)	0.39																																										
黄 砂糖	0.39																																										
うすくちしょうゆ	1.56																																										
黄 いりごま(白)	0.39																																										
15 (金)	<p>豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん</p> <p>[豚肉と野菜のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、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、マッシュルームを加えて煮、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。[みかん]①みかんは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 794kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.8g 糖質 99.3g</p>	<p>●豚肉と野菜のスープ煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>黄 ジャがいも</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 むきえだまめ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 マッシュルーム(水煮)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	52	ワイン(白)	1.56	黄 ジャがいも	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)	6.5	緑 マッシュルーム(水煮)	13	黄 綿実油	0.26	塩	0.78	こしょう	0.026	<p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>チキンブイヨン 1.04</p> <p>水 91</p> <p>●変わりピザ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>黄 ぎょうざの皮</td><td>4</td></tr> <tr><td>赤 ツナ缶</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>4</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>2</td></tr> <tr><td>ピザソース</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤 細切りチーズ</td><td>5</td></tr> </tbody> </table> <p>●みかん</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 みかん</td><td>94.4</td></tr> </tbody> </table>	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	緑 みかん	94.4				
赤 豚肉	52																																										
ワイン(白)	1.56																																										
黄 ジャがいも	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)	6.5																																										
緑 マッシュルーム(水煮)	13																																										
黄 綿実油	0.26																																										
塩	0.78																																										
こしょう	0.026																																										
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																																										
緑 みかん	94.4																																										
18 (月)	<p>さごしのごまじょうゆかけ すまし汁 大豆の煮もの</p> <p>[さごしのごまじょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。いりごまはいる。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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかけける。[すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。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。[大豆の煮もの]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、なんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。</p> <p>エネルギー 740kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.2g 糖質 101.6g</p>	<p>●さごしのごまじょうゆかけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 さごし</td><td>60</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.8</td></tr> </tbody> </table> <p>●すまし汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> </tbody> </table>	赤 さごし	60	料理酒	1.8	みりん	2.4	うすくちしょうゆ	2.4	黄 いりごま(白)	0.6	水	1.8	赤 鶏肉	6.5	緑 はくさい	45.5	緑 たまねぎ	32.5	緑 青ねぎ	6.5	緑 えのきたけ	13	塩	0.52	うすくちしょうゆ	5.2	<p>赤 だしこんぶ 0.65</p> <p>赤 けずりぶし 2.6</p> <p>水 169</p> <p>●大豆の煮もの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 大豆煮</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 ひじき</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr></tbody></table>	赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 大豆煮	19.5	緑 にんじん	6.5	赤 ひじき	0.65	黄 砂糖	0.65				
赤 さごし	60																																										
料理酒	1.8																																										
みりん	2.4																																										
うすくちしょうゆ	2.4																																										
黄 いりごま(白)	0.6																																										
水	1.8																																										
赤 鶏肉	6.5																																										
緑 はくさい	45.5																																										
緑 たまねぎ	32.5																																										
緑 青ねぎ	6.5																																										
緑 えのきたけ	13																																										
塩	0.52																																										
うすくちしょうゆ	5.2																																										
赤 うすあげ(冷)	6.5																																										
赤 大豆煮	19.5																																										
緑 にんじん	6.5																																										
赤 ひじき	0.65																																										
黄 砂糖	0.65																																										



20 (水)	鶏肉の梅風味焼き うすくず汁 きんぴらごぼう	●鶏肉の梅風味焼き	塩	0.39
	【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。【うすくず汁】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、だいこん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にみつばを加えて煮る。【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。更になんじん、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。	赤 鶏肉 58.5 緑 たまねぎ 26 緑 梅肉 2.6 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.82 こいくちしょうゆ 2.21	赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 ごぼう 26 緑 になんじん 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 緑 しいたけ(生) 2.6	
ごはん				
牛乳				
	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	●えびフライカレーライス(えびフライ)	塩	0.65
	【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熱したな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。更になんじん、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。【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、ワインピ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。	赤 えびフライ 30 黄 なたね油 5	赤 牛肉 32.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 になんじん 19.5 緑 グリーンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65	ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6 水 130
ごはん				
牛乳				
	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	●ほうれんそうのグラタン	ワイン(白)	1.43
	【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、弱火で色づかないようからいりする。②ベーコンはからいりし、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)最後にほうれんそう、マカロニを加え、ミニパットに入れ、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、になんじん、だいこん、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、チキンフイオンで味つけし、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)	赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ(米粉) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 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(米粉) 0.65	緑 だいこん 32.5 緑 キャベツ 26 緑 になんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンフイオン 1.04 水 91	
加工パン				
牛乳				
	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)	●ピリ辛丼	料理酒	0.65
	【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。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、はくさい、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、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。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 になんじん 13 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 黄 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.26 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 4.81 赤 赤みそ 3.64 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 9.1	緑 はくさい 32.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 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	
ごはん				
牛乳				
	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	●白身魚フリッター	塩	0.39
	【白身魚フリッター】①白身魚フリッター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。更になんじん、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煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンフイオンで味つけし、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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にブロッコリーにかけ、あえる。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 になんじん 13 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 黄 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.26 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 4.81 赤 赤みそ 3.64 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 9.1	緑 はくさい 32.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 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	
加工パン				
牛乳				
	エネルギー 855kcal たんぱく質 33.2g 脂質 35.7g 糖質 93.5g			
27 (水)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ いもけんぴフィッシュ	●ビビンバ(肉)	黄 ごま油	0.65
	【ビビンバ(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。【ビビンバ(野菜)】①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にな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。ほうれんそうはゆでる。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、配食時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯を盛りつけた上に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煮上がれば、とうふ、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。	赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 緑 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6	黄 いくらごま(白) 1.3	
ごはん				
牛乳				
	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	うすくちしょうゆ	3.9
	【関東煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、になんじん、だいこん、こんにやく、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、ごぼう平天、あつあげを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。【れんこんの赤じそあえ】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんはゆでる。③赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にれんこんにかけ、あえる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすら卵(水煮) 26 赤 ごぼう平天 19.5 黄 じゃがいも 32.5 緑 こんにやく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 になんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39	赤 けずりぶし 1.56 水 6.5	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 750kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.6g 糖質 113.2g			
29 (金)	焼きシューマイ 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため	●焼きシューマイ	赤 赤みそ	6.5
	【焼きシューマイ】①肉シューマイ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℃、15分間、焼き物機で焼く。【中華みそスープ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、になんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、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、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【ツナと野菜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、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。	赤 肉シューマイ 60 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 19.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 になんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.13 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3	赤 中華スープの素 0.65 水 169 ●ツナと野菜のオイスターソースいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.065 こしょう 0.026 オイスターソース 0.52	
コッペパン				
牛乳				
	エネルギー 752kcal たんぱく質 34.1g 脂質 25.7g 糖質 90.2g			
いちごジャム				

黄：主にエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)  
赤：主に体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)  
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

#### 【パンの種類】

- ・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)
- ・ミニコッペパン
- ・加工パン(黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。  
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

#### 11月18日(月)

# だし

だしの材料になる食材

にぼし



魚の節

かつおぶし、さばぶし など



こんぶ



王しいたけ



だしは、食品ぶくに含まれる「うま味」の成分を水で煮出したもので、和食には欠かせないものです。

こんぶとかつおぶしなど、異なる材料でとっただしを合わせると、一種類だけの時よりもうま味が強くなります。

今日の給食のすまし汁じゆと大豆にの煮ものには、さばぶしとにぼしの混合けずりぶしと、こんぶでとっただしを使用しています。

#### 11月1日(金)

## 学校給食献立コンクール 最優秀賞作品

○ジャージャンどうふ

○チンゲンサイのオイスターソースあえ

○まっ茶白玉のきな粉かけ

☆中央区開平小学校の昨年度の給食委員会が考えた作品です。

世界の料理について調べ、中国料理の献立けんりつを考えました。

ジャージャンどうふは「家 常どうふ」と書き、家庭で常によく食べられているとうふ料理です。


これに、中国料理でよく使われるオイスターソースや、よく食べられている白玉だんごを組み合わせました。

しっかりとくんで食べましょう。


#### 11月25日(月)

## 地産地消

地域で作られた野菜や果物などをその地域で買って食べることを「地産地消」といいます。



食べ物を短い時間で運ぶことができるため、地元でとれた新鮮な食べ物を買うことができます。



また、生産者が直接販売することで、少ない量の生産品や規格外品が売ります。