

2 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの	●いわしのしょうが煮	緑 白ねぎ 6.5 赤 いわし 34 赤 赤みそ 13 緑 しょうが 0.8 赤 白みそ 5.2 赤 切りこんぶ(細) 0.5 赤 だしこんぶ 0.65 黄 砂糖 2 赤 けずりぶし 2.6 米酢 0.3 水 169 こいくちしようゆ 3.5 ●高野どうふの煮もの 料理酒 0.8 赤 高野どうふ 5 水 20 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 ●みそ汁 赤 鶏肉 13 みりん 0.5 黄 ジャガイモ 26 うすくちしようゆ 2 緑 はくさい 45.5 赤 だしこんぶ 0.18 緑 だいこん 26 赤 けずりぶし 0.67 緑 にんじん 13 水 45
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしようゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②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℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)		
3 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー	●きのこのドリア	水 10 赤 ベーコン 8 ●鶏肉と野菜のスープ煮 黄 精白米 10 赤 鶏肉 39 緑 たまねぎ 10 ワイン(白) 1.17 緑 グリンピース(冷) 5 黄 ジャガイモ 32.5 緑 しめじ 10 緑 キャベツ 32.5 緑 エリンギ 10 緑 にんじん 19.5 緑 マッシュルーム(水煮) 5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 純実油 0.5 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.4 塩 0.52 こしょう 0.03 こしょう 0.026 黄 クリーム 3 うすくちしようゆ 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3 チキンブイヨン 1.04 赤 牛乳 20 水 91 赤 粉末チーズ 1 ●みかんゼリー 黄 バン粉(米粉) 0.5 緑 みかんゼリー 40
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をかる。小麦粉はふるつて、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と野菜のスープ煮]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、キャベツ、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。		
加工パン 牛 乳			エネルギー 684kcal たんぱく質 30.4g 脂質 13.9g 糖質 103.3g
4 (水)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆	●和風焼きそば	うすくちしようゆ 4.1 赤 豚肉 60.8 こいくちしようゆ 2.7 料理酒 1.82 ●かつおぶし(袋・和風焼きそば) 黄 中華めん 40.5 赤 かつおぶし(袋) 1 黄 純実油 1.22 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 キャベツ 47.3 緑 きゅうり 39 緑 たまねぎ 47.3 緑 しょうが 0.26 緑 ピーマン 20.3 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 13.5 うすくちしようゆ 1.82 黄 純実油 1.08 ●ソフト黒豆 塩 0.27 赤 ソフト黒豆(袋) 8 こしょう 0.068
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②純実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[かつおぶし(袋・和風焼きそば)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。		
ミニコッパン 牛 乳			エネルギー 796kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.5g 糖質 104.0g
5 (木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	●豚肉のしょうが焼き	緑 ブラックマッペもやし 13 赤 豚肉 60 緑 青ねぎ 6.5 緑 たまねぎ 30 赤 赤みそ 13 緑 しょうが 12 赤 白みそ 5.2 黄 砂糖 0.9 赤 にぼし 2.6 みりん 1.05 水 169 こいくちしようゆ 3.6 ●きくなとはくさいのごまあえ 黄 純実油 0.75 緑 はくさい 39 ●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 13 緑 きくな 13 黄 さつまいも 32.5 黄 砂糖 0.78 緑 にんじん 13 うすくちしようゆ 2.34 黄 いりごま(白) 0.65
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。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。[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にほしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にほしは水につけて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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。		
こ は ん 牛 乳			エネルギー 662kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.7g 糖質 73.2g
6 (金)	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ	●中華おこわ	黄 ジャガイモでん粉 0.26 赤 烹き豚 8 緑 たまねぎ 26 黄 もち米 20 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 くり(水煮缶) 10 緑 にんじん 13 緑 しいたけ(乾) 0.2 塩 0.39 料理酒 0.5 こしょう 0.026 塩 0.1 うすくちしようゆ 2.34 黄 こしょう 0.01 中華スープの素 1.04 黄 こいくちしようゆ 0.5 水 169 黄 チキンブイヨン 0.2 緑 きゅうり 39 黄 ごま油 0.3 黄 砂糖 0.26 水 20 米酢 0.52 ●卵スープ 赤 鶏肉 26 うすくちしようゆ 1.3 料理酒 0.78 黄 ラー油 0.04 赤 鶏卵(液卵) 26
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をかる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしようゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしようゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		
加工パン 牛 乳			エネルギー 748kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.8g 糖質 109.4g
除去食(卵)			エネルギー 745kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.7g 糖質 104.0g

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 (月)	卵どうふ 一口がんもと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため	●卵どうふ	黄 砂糖 1.4 赤 鶏卵(液卵) 35 みりん 0.56 塩 0.28 うすくちしようゆ 1 こいくちしようゆ 2.8 赤 けずりぶし 1 赤 けずりぶし 0.97 水 45 水 42	
	[卵どうふ]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしようゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)[一口がんもと野菜の煮もの]①一口がんもとは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにゃくの順に加えて煮る。(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)③煮上がりは、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツとピーマンのそぼろいため]①砂糖、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。		●キャベツとピーマンのそぼろいため	
こ は ん 牛 乳			赤 一口がんも 28 つなこんにゃく 21 緑 キャベツ 26 緑 だいこん 49 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しいたけ(乾) 1.4	
			赤 豚ひき肉 6.5 緑 キャベツ 6.5 緑 トマト 0.39 緑 砂糖 1.04 緑 むきえだまめ(冷) 0.65 緑 しいたけ(乾) 1.56	
10 (火)		●さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	●さけのマリネ	●肉だんごと押麦のスープ
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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 肉だんご 26 塩 0.3 緑 だいこん 45.5 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 たまねぎ 15 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 米酢 4.5 黄 オリーブ油 1.05 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
コッパン 牛 乳			●肉だんごと押麦のスープ	
			赤 肉だんご 26 塩 0.3 緑 だいこん 45.5 黄 なたね油 9 緑 トマト 0.39 黄 たまねぎ 15 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 1.2 チキンブイヨン 1.95 水 169 黄 オリーブ油 2.1	
マーマレード			●りんご	
			赤 肉だんご 6.5 塩 0.39 緑 トマト 1.3 黄 じゃがいもでん粉 19.5 緑 にんじん 13 赤 けずりぶし 0.299 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 焼きのり(袋) 1.25	
11 (水)		鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり	●鶏肉の甘辛焼き	赤 だしこんぶ 0.65 赤 鶏肉 60 緑 たまねぎ 26.7 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.73 みりん 1.73 こいくちしようゆ 4.13 ●だいこんの煮もの
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしようゆで下味をつける。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。[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、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がりは、みりん、うすくちしようゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 たまねぎ 13 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●だいこんの煮もの	
こ は ん 牛 乳			●みそ汁	
			赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 赤 けずりぶし 0.299 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 焼きのり(袋) 1.25	
12 (

16(月)	さばのおろしとうじょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	●さばのおろしとうじょうゆかけ 赤 さば 60 うすくちとうじょうゆ 52 料理酒 1.8 赤 だしこんぶ 0.65 緑 だいこんおろし(冷) 12 赤 けずりぶし 26 みりん 1.2 水 169 うすくちとうじょうゆ 2.4 赤 鶏肉 13 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 こまつな 39 黄 うすあげ(冷) 6.5 うすくちとうじょうゆ 0.65 緑 キャベツ 32.5 こいくちとうじょうゆ 1.3 緑 だけのこ(水煮) 13 赤 だしこんぶ 0.052 緑 にんじん 13 赤 けずりぶし 0.195 緑 青ねぎ 6.5 水 13 塩 0.52	●さばのおろしとうじょうゆかけ 赤 さば 60 うすくちとうじょうゆ 52 料理酒 1.8 赤 だしこんぶ 0.65 緑 だいこんおろし(冷) 12 赤 けずりぶし 26 みりん 1.2 水 169 うすくちとうじょうゆ 2.4 赤 鶏肉 13 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 こまつな 39 黄 うすあげ(冷) 6.5 うすくちとうじょうゆ 0.65 緑 キャベツ 32.5 こいくちとうじょうゆ 1.3 緑 だけのこ(水煮) 13 赤 だしこんぶ 0.052 緑 にんじん 13 赤 けずりぶし 0.195 緑 青ねぎ 6.5 水 13 塩 0.52
	【さばのおろしとうじょうゆかけ】①さばは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、1.8分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちとうじょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。だけのこはゆである。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、だけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちとうじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆである。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちとうじょうゆ、こいくちとうじょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。 エネルギー 718kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g 糖質 94.3g	【さばのおろしとうじょうゆかけ】①さばは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、1.8分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちとうじょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。だけのこはゆである。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、だけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちとうじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆである。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちとうじょうゆ、こいくちとうじょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。 エネルギー 718kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g 糖質 94.3g	
こはん牛乳	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト カレーフィッシュ	●豚肉と野菜のソテー 赤 豚肉 39 緑 にんじん 13 ワイン(白) 1.17 緑 バセリ 0.65 緑 たまねぎ 39 塩 0.39 緑 ピーマン 13 こしょう 0.026 黄 綿実油 0.39 うすくちとうじょうゆ 1.3 塩 0.52 チキンブイヨン 1.95 こしょう 0.026 水 169 ウスターーソース 1.3 ●スイートポテト 黄 スイートポテト(冷) 30 ●カレーフィッシュ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 赤 カレーフィッシュ(袋) 5 緑 キャベツ 45.5	●豚肉と野菜のソテー 赤 豚肉 39 緑 にんじん 13 ワイン(白) 1.17 緑 バセリ 0.65 緑 たまねぎ 39 塩 0.39 緑 ピーマン 13 こしょう 0.026 黄 綿実油 0.39 うすくちとうじょうゆ 1.3 塩 0.52 チキンブイヨン 1.95 こしょう 0.026 水 169 ウスターーソース 1.3 ●スイートポテト 黄 スイートポテト(冷) 30 ●カレーフィッシュ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 赤 カレーフィッシュ(袋) 5 緑 キャベツ 45.5
	【豚肉と野菜のソテー】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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターーソースで味つけする。【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、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちとうじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【スイートポテト】①スイートポテトは1人1コずつである。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 766kcal たんぱく質 37.6g 脂質 21.8g 糖質 98.5g	【豚肉と野菜のソテー】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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターーソースで味つけする。【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、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちとうじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【スイートポテト】①スイートポテトは1人1コずつである。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 766kcal たんぱく質 37.6g 脂質 21.8g 糖質 98.5g	
17(火) 加工パン牛乳	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)	●冬野菜のカレーライス 赤 牛肉 52 水 130 緑 たまねぎ 52 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 だいこん 26 緑 ブロッコリー 26 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 れんこん 19.5 黄 砂糖 0.65 緑 グリンピース(冷) 6.5 塩 0.13 緑 しょうが 0.65 ワインビネガー 0.52 緑 にんにく 0.65 うすくちとうじょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.65 黄 オリーブ油 0.39 塩 0.65 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58 カレールウの素(米粉) 15.6	●冬野菜のカレーライス 赤 牛肉 52 水 130 緑 たまねぎ 52 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 だいこん 26 緑 ブロッコリー 26 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 れんこん 19.5 黄 砂糖 0.65 緑 グリンピース(冷) 6.5 塩 0.13 緑 しょうが 0.65 ワインビネガー 0.52 緑 にんにく 0.65 うすくちとうじょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.65 黄 オリーブ油 0.39 塩 0.65 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58 カレールウの素(米粉) 15.6
	【冬野菜のカレーライス】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、うすくちとうじょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【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 797kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.5g 糖質 118.9g	【冬野菜のカレーライス】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、うすくちとうじょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【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 797kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.5g 糖質 118.9g	
19(木) 牛乳	きびなごてんぶら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつかけ	●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 45.5 緑 れんこん 21 黄 なたね油 6.5 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 砂糖 0.65 黄 砂糖 1.4 黄 砂糖 0.65 塩 0.28 みりん 1.3 うすくちとうじょうゆ 4.2 こいくちとうじょうゆ 1.95 こいくちとうじょうゆ 2.8 緑 ゆず(果汁) 0.91 赤 けずりぶし 1.26 水 1.3 水 56 ●含め煮 赤 豚肉 28 緑 かぼちゃ(冷) 52 料理酒 0.84 黄 砂糖 3.9 黄 ジャガイモ 35 塩 0.13 緑 だいこん 49 こいくちとうじょうゆ 0.13 緑 にんじん 21 水 2.6	●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 45.5 緑 れんこん 21 黄 なたね油 6.5 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 砂糖 0.65 黄 砂糖 1.4 黄 砂糖 0.65 塩 0.28 みりん 1.3 うすくちとうじょうゆ 4.2 こいくちとうじょうゆ 1.95 こいくちとうじょうゆ 2.8 緑 ゆず(果汁) 0.91 赤 けずりぶし 1.26 水 1.3 水 56 ●含め煮 赤 豚肉 28 緑 かぼちゃ(冷) 52 料理酒 0.84 黄 砂糖 3.9 黄 ジャガイモ 35 塩 0.13 緑 だいこん 49 こいくちとうじょうゆ 0.13 緑 にんじん 21 水 2.6
	【きびなごてんぶら】①きびなごてんぶ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℃) ②砂糖、みりん、こいくちとうじょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかける。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、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、うすくちとうじょうゆ、こいくちとうじょうゆで味つけして煮込み、最後にさんどまめを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつかけ】①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちとうじょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。 エネルギー 823kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g 糖質 118.2g	【きびなごてんぶら】①きびなごてんぶ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℃) ②砂糖、みりん、こいくちとうじょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかける。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、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、うすくちとうじょうゆ、こいくちとうじょうゆで味つけして煮込み、最後にさんどまめを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつかけ】①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちとうじょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。 エネルギー 823kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g 糖質 118.2g	
20(金) コッペパン牛乳	とうふローフ ケチャップ(袋・とうふローフ) カリフラワーのスープ煮 りんご	●とうふローフ 赤 ツナ缶 15 ワイン(白) 0.84 黄 ジャガイモ 2 緑 キャベツ 49 緑 だいこん 30 緑 にんじん 28 赤 とうふ 30 緑 カリフラワー 21 赤 大豆(粒状) 2 緑 シメジ 14 緑 たまねぎ 10 塩 0.42 黄 砂糖 0.4 こしょう 0.028 黄 塩 0.1 うすくちとうじょうゆ 1.4 黄 こいくちとうじょうゆ 1 チキンブイヨン 1.12 ●ケチャップ(袋・とうふローフ) ケチャップ(袋) 8 水 98 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 28 緑 りんご 63.5 緑 キャベツ 28 ※塩 0.5	●とうふローフ 赤 ツナ缶 15 ワイン(白) 0.84 黄 ジャガイモ 2 緑 キャベツ 49 緑 だいこん 30 緑 にんじん 28 赤 とうふ 30 緑 カリフラワー 21 赤 大豆(粒状) 2 緑 シメジ 14 緑 たまねぎ 10 塩 0.42 黄 砂糖 0.4 こしょう 0.028 黄 塩 0.1 うすくちとうじょうゆ 1.4 黄 こいくちとうじょうゆ 1 チキンブイヨン 1.12 ●ケチャップ(袋・とうふローフ) ケチャップ(袋) 8 水 98 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 28 緑 りんご 63.5 緑 キャベツ 28 ※塩 0.5
	【とうふローフ】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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちとうじょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、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230℃、30分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ(袋・とうふローフ)】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【カリフラワーのスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちとうじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワーを加えて煮る。【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 759kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.9g 糖質 85.8g	【とうふローフ】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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちとうじょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、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230℃、30分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ(袋・とうふローフ)】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【カリフラワーのスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちとうじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワーを加えて煮る。【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 759kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.9g 糖質 85.8g	

23(月)	鶏肉と野菜の煮もの ジャコ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイモ 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちとうじょうゆ 2.6 黄 いりごま(白) 0.65 ●かぶのゆず風味 赤 けずりぶし 1.17 水 52 緑 ゆず(果汁) 0.78	●じゃこ豆 赤 大豆(乾)