

〈9月分〉

※食物アレルギー対応サポート月間

- ・ 2 番・15 番に使用のノンエッグドレッシングはマヨネーズ風味ですが、卵を使用していません。
- ・ 10 番・11 番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

パン献立

- 1 焼きそば きゅうりの辛みづけ みかん (冷)
- 2 イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ
- 3 鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ キャベツと三度豆のごまあえ
- 4 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトの重ね焼き ぶどう (巨峰)
- 5 **中華煮** あげギョーザ なし(豊水) **【個別対応献立：うずら卵】**
- 6 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ
- 7 えびグラタン トマトスープ なし(二十世紀)

米飯献立

- 8 肉じゃが 焼きなすのみそだれかけ もやしのゆずの香あえ
- 9 プルコギ トック あっさりきゅうり
- 10 ビーフカレーライス [米粉] キャベツのピクルス みかん(缶)
- 11 **ドライカレー** [米粉] グリーンサラダ ぶどう (巨峰)
- 12 マーボーなす チンゲンサイともやしの甘酢あえ 枝豆
- 13 ホイコウロー とうふのスープ きゅうりともやしのあえもの
- 14 **親子丼** とうがんのすまし汁 金時豆の煮もの **【個別対応献立：卵】**
- 15 さけのしょうゆ風味焼き **五目汁** 高野どうふのいり煮 **【個別対応献立：ふ】**
- 16 さごしの塩焼き じゃがいもと一口がんもの煮もの オクラのおかかいため
- 17 たこのやわらか煮 みそ汁 野菜いため アーモンドフィッシュ
- 18 いわしてんぷら みそ汁 切り干しだいこんのいため煮

特別献立

- 特 鶏肉とさといもの煮もの 豚肉とキャベツのしょうがいため みたらしだんご
(月見の行事献立)

I _____ は1/2パン献立です。

II 各献立の中の食品の頭に、赤、黄、緑とあるのは、各食品を栄養的に3色に分類して示しています。

- 1 赤 (主に体をつくる) ・ ・ ・ ・ ・ 乳 肉 卵 魚 豆 海藻類
- 2 黄 (主に熱や力のもとになる) ・ ・ ・ ・ 穀類 いも 油脂 砂糖 種実類
- 3 緑 (主に体の調子をととのえる) ・ ・ ・ 野菜 果物 きのこと類

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 豚肉	46			84	9.4	4.7	2	0.3	2	0.41	0.10	-	0.05	-
料理酒	1.4			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
赤 いか(たんざく)	26			23	4.7	0.4	3	-	1	-	0.01	-	0.13	-
料理酒	0.8			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
黄 中華めん	39			142	5.1	0.6	7	0.3	-	0.01	0.01	-	0.03	1.1
黄 サラダ油(綿実)	1.2			11	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	52	44	たんざく	10	0.6	0.1	19	0.1	2	0.02	0.01	18	-	0.8
緑 たまねぎ	39	37	細切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 ピーマン	20	17	細切り	4	0.2	-	2	0.1	6	0.01	0.01	13	-	0.4
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
黄 サラダ油(綿実)	1			9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
こしょう	0.04			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	9			12	0.1	-	5	0.1	1	-	-	-	0.50	0.1
ウスターソース	5			6	0.1	-	3	0.1	-	-	-	-	0.42	-
赤 きざみのり	0.8	(1袋)		2	0.3	-	2	0.1	18	0.01	0.02	2	0.01	0.3
緑 きゅうり	39	38	輪切り	5	0.4	-	10	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
黄 砂糖	0.9			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	2			1	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.29	-
黄 ラー油	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん (冷)	100	(1コ)		34	0.5	0.1	11	0.1	69	0.07	0.02	25	-	0.3
* 塩	0.5													
計				367	22.1	8.1	77	1.4	209	0.56	0.20	67	1.79	4.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	26	動たん比(%)	62	食塩(g)	1.50	0.29	0.00
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------

焼きそば

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。
- ②サラダ油を熱し、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、いかの順にいためる。
- ③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。
- ④きざみのりは1人1袋ずつである。

きゅうりの辛みづけ

- ①きゅうりは塩ゆですか、または、穴あきホテルパン（１枚に４５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。

みかん (冷)

- ①みかんは1人1コずつである。

[illegible]

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	34	動たん比(%)	55	食塩(g)	1.84	0.22		
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	--	--

イタリアンスパゲッティ

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。
- ②サラダ油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、マッシュルーム、スパゲッティを加えて更にいため、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する。

グリーンアスパラガスのサラダ

- ①グリーンアスパラガスは塩ゆですか、または、穴あきホテルパン(1枚に35人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。

食 品 名		使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤	鶏肉(もも皮付大)	59			118	9.6	8.3	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.06	-
緑	しょうが	0.7	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑	にんにく	0.7	0.6	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.40	-
	こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄	でんぷん	12			40	-	-	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄	油(菜種)	63	9.0		83	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-
赤	ハム	13		たんざく	25	2.1	1.8	1	0.1	-	0.08	0.02	7	0.33	-
緑	とうがん	52	36	たんざく	6	0.2	-	7	0.1	-	-	-	14	-	0.5
緑	たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑	にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑	にら	7	6.7	1 cm幅	1	0.1	-	3	-	19	-	0.01	1	-	0.2
	塩	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.79	-
	こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	うす口しょうゆ	2.6			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.42	-
	豚骨スープ (水)	17 (152)			2	0.4	-	1	0.4	-	-	0.01	-	0.01	-
緑	キャベツ	39	33	たんざく	8	0.4	0.1	14	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑	三度豆(冷)	13		3 cm幅	3	0.2	-	7	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄	練りごま	0.9			6	0.2	0.5	-	0.1	-	-	-	-	-	-
黄	砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	こい口しょうゆ	2.6			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.38	-
黄	いりごま(白)	0.7			4	0.1	0.4	8	0.1	-	-	-	-	-	0.1
*塩		0.5													
計					315	13.9	20.1	55	1.3	148	0.16	0.18	42	2.40	2.4
エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	38	動たん比(%)	62			食塩(g)		0.46	1.56	0.38		

鶏肉のからあげ

- ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。
②鶏肉のつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。

とうがんの中華スープ

- ①とうがんはかためにゆでる。
- ②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

キャベツと三度豆のごまあえ

- ①いりごまはいる。
- ②キャベツ、三度豆は各々塩ゆですか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは45人分程度、三度豆は150人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③練りごま、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。

4 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ジャがいもとトマトの重ね焼き ぶどう (巨峰)

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物 繊維 g
赤 鶏肉(小)	46			52	9.5	1.2	2	0.2	6	0.04	0.07	2	0.09	-
料理用ワイン(白)	1.4			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
赤 てぼ豆	7			23	1.4	0.2	9	0.4	-	0.04	0.01	-	-	1.4
緑 キャベツ	52	44	色紙	10	0.6	0.1	19	0.1	2	0.02	0.01	18	-	0.8
緑 たまねぎ	39	37	大切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 にんじん	26	25	角切り	9	0.2	-	7	0.1	190	0.01	0.01	1	0.03	0.7
緑 パセリ	0.7	0.6	みじん切り	-	-	-	2	-	4	-	-	1	-	-
緑 マッシュルーム(水煮)	13			2	0.4	-	1	0.1	-	-	0.03	-	0.12	0.4
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.40	-
こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	1.3			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.21	-
チキンスープ	5			1	0.1	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-
(水)	(99)													
赤 ベーコン	5		小口切り	20	0.6	2.0	-	-	-	0.02	0.01	2	0.10	-
黄 ジャがいも	35	32	たんざく	24	0.5	-	1	0.1	-	0.03	0.01	11	-	0.4
塩	0.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-
こしょう	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 トマト	15	15	いちょう	3	0.1	-	1	-	7	0.01	-	2	-	0.2
赤 チーズ(細切り)	4			15	1.0	1.2	27	-	11	-	0.01	-	0.08	-
緑 ぶどう(巨峰)	85.5	(6粒)		43	0.3	0.1	4	0.1	1	0.03	0.01	1	-	0.4
計				224	15.2	5.5	81	1.3	221	0.21	0.17	41	1.26	4.9
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25	動たん比(%)	57			食塩(g)	0.88	0.38	0.00		

調理法

鶏肉とてぼ豆のスープ煮

- ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)
- ②サラダ油を熱し、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、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。
- ③煮上がれば、てぼ豆、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

ジャがいもとトマトの重ね焼き

- ①ベーコン、ジャがいもは、塩、こしょうで下味をつける。
- ②①の材料、トマトをミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。

ぶどう(巨峰)

- ①ぶどうは1人6粒ずつである。

5 中華煮 あげギョーザ なし（豊水）

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 鶏肉(小)	26			29	5.4	0.7	1	0.1	3	0.02	0.04	1	0.05	-
料理酒	0.8			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
赤 うずら卵(水煮)	22			40	2.4	3.1	10	0.6	106	0.01	0.07	-	0.11	-
緑 キャベツ	39	33	大切り	8	0.4	0.1	14	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 たまねぎ	39	37	大切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 チンゲンサイ	26	22	たんざく	2	0.1	-	22	0.2	37	0.01	0.02	5	0.02	0.3
緑 にんじん	26	25	いちょう	9	0.2	-	7	0.1	190	0.01	0.01	1	0.03	0.7
黄 ごま油	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.3			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.69	-
こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	2.9			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.42	-
中華スープの素	0.3			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.13	-
黄 でんぷん(水)	1.3 (43)			4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 肉ギョーザ	60	(3コ)		176	4.4	7.7	14	0.4	10	0.16	0.06	9	0.48	-
黄 油(菜種)	42	6.0		55	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 なし(豊水)	78	66	1/4切り	28	0.2	0.1	1	-	-	0.01	-	2	-	0.6
* 塩	0.5													
計				376	13.7	18.4	78	1.6	347	0.24	0.21	35	1.95	2.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	34	動たん比(%)	62	食塩(g)	1.47	0.48	0.00	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

中華煮

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。
- ②ごま油を熱し、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、1人43mlの湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでんぷん（1人2.6mlの水でとく）でとろみをつける。

あげギョーザ

- ①ギョーザは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。（油の温度は170℃）

なし（豊水）

- ①なしは1人1／4切ずつである。

6 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ

食 品 名		使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
		g	g		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
赤	フランクフルト(粗挽)	50	(1本)		149	6.4	12.4	6	0.5	3	0.11	0.07	5	0.95	-
	〔ケチャップ	3.8			5	0.1	-	1	-	2	-	-	-	0.13	0.1
	デミグラスソース	2.5			3	0.1	0.2	-	-	1	0.01	-	-	0.03	-
	ウスターソース	0.6			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.05	-
	(水)	(4)													
黄	でんぷん	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤	〔鶏肉(小)	26			29	5.4	0.7	1	0.1	3	0.02	0.04	1	0.05	-
	料理用ワイン(白)	0.8			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
緑	キャベツ	39	33	たんざく	8	0.4	0.1	14	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑	たまねぎ	26	24	細切り	9	0.2	-	5	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑	にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑	パセリ	0.7	0.6	みじん切り	-	-	-	2	-	4	-	-	1	-	-
	塩	0.9			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.89	-
	こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	うす口しょうゆ	1.3			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.21	-
	チキンスープ	17			2	0.4	-	1	0.4	-	-	0.01	-	0.01	-
	(水)	(152)													
緑	〔かぼちゃ	52	47	大切り	43	0.9	0.1	7	0.2	155	0.03	0.04	20	-	1.6
	〔塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
計					256	14.1	13.5	41	1.3	268	0.20	0.18	44	2.45	3.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	33	動たん比(%)	62	食塩(g)	1.16	1.19	0.10	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

フランクフルトのケチャップソース

①フランクフルトはゆでる。（中心まで十分に加熱する）
②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、1人4mlの水を合わせて煮、水どきでんぷん（1人0.2mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時にフランクフルトにかける。

スープ

①鶏肉はワインで下味をつける。
②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

焼きかぼちゃ

①かぼちゃは塩で下味をつける。
②かぼちゃは網なしホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

7 えびグラタン トマトスープ なし (二十世紀)

食 品 名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
赤 [えび(小)	50			42	9.4	0.2	28	0.5	2	0.01	0.03	1	0.30	-
[料理用ワイン(白)	1.6			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	-
黄 [マカロニ(ツイスト)	10			38	1.3	0.2	2	0.1	-	0.02	0.01	-	0.01	0.3
黄 [サラダ油(綿実)	0.4			4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	70	66	細切り	24	0.7	0.1	14	0.1	-	0.02	0.01	5	-	1.1
緑 グリンピース(冷)	10			10	0.6	0.1	3	0.2	4	0.03	0.01	2	0.02	0.6
黄 サラダ油(綿実)	1			9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.79	-
こしょう(白)	0.04			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 バター	3			22	-	2.4	-	-	15	-	-	-	0.06	-
黄 小麦粉(薄力)	5			18	0.4	0.1	1	-	-	0.01	-	-	-	0.1
赤 牛乳	42			28	1.4	1.6	46	-	16	0.02	0.06	-	0.04	-
赤 [粉末チーズ	2			7	0.6	0.5	13	-	5	-	0.01	-	0.04	-
黄 [パン粉	2			7	0.3	0.1	1	-	-	-	-	-	0.02	0.1
赤 [豚肉	26			48	5.3	2.7	1	0.2	1	0.23	0.05	-	0.03	-
[料理用ワイン(白)	0.8			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
緑 キャベツ	39	33	たんざく	8	0.4	0.1	14	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 トマト(缶)	20			4	0.2	-	2	0.1	9	0.01	0.01	2	0.14	0.3
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑 セロリー	4	2.6	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.4	0.4	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.9			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.89	-
こしょう	0.04			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	2.6			3	-	-	2	-	-	-	-	-	0.22	-
チキンスープ	17			2	0.4	-	1	0.4	-	-	0.01	-	0.01	-
(水)	(152)													
緑 なし(二十世紀)	69	59	1/4切り	25	0.2	0.1	1	-	-	0.01	-	2	-	0.5
* 塩	1.0													
計				313	21.3	10.3	134	1.7	152	0.38	0.22	27	2.64	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	28	動たん比(%)	63	食塩(g)	1.32	1.32	0.00	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

えびグラタン

①えびはゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。バターは湯せんできず。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかいらりする。

②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリンピース、えび、マカロニを加え、ミニバット(1/2クラスの人数分、ふたなし)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。

トマトスープ

①豚肉はワインで下味をつける。

②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つける。

なし(二十世紀)

①なしは1人1/4切ずつである。

８ 肉じゃが 焼きなすのみそだれかけ もやしのゆずの香あえ

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物 繊維 g
赤 〔牛肉〕	52			110	9.9	7.2	2	1.2	3	0.04	0.10	1	0.05	－
〔料理酒〕	1.6			1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.03	－
黄 じゃがいも	65	59	大切り	45	0.9	0.1	2	0.2	－	0.05	0.02	21	－	0.8
糸こんにゃく	20		荒切り	1	－	－	15	0.1	－	－	－	－	－	0.6
緑 たまねぎ	39	37	大切り	14	0.4	－	8	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6
緑 にんじん	20	19	いちょう	7	0.1	－	5	－	144	0.01	0.01	1	0.02	0.5
緑 三度豆(冷)	13		2 cm幅	3	0.2	－	7	0.1	6	0.01	0.01	1	－	0.3
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3			5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.7			2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.1			－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.10	－
うす口しょうゆ	3.9			2	0.2	－	1	－	－	－	－	－	0.62	－
こい口しょうゆ	3.9			3	0.3	－	1	0.1	－	－	0.01	－	0.57	－
赤 けずりぶし	0.9			－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
(水)	(39)													
緑 〔なす〕	39	35	半月	8	0.4	－	6	0.1	3	0.02	0.02	1	－	0.8
黄 〔サラダ油(綿実)〕	1			9	－	1.0	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 〔赤みそ〕	1.6			3	0.2	0.1	2	0.1	－	－	－	－	0.20	0.1
黄 砂糖	1			4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こい口しょうゆ	0.4			－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.06	－
(水)	(2.6)													
緑 もやし(細)	39		荒切り	6	0.8	－	6	0.2	－	0.02	0.02	4	－	0.5
黄 〔砂糖〕	1			4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.3			－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.30	－
酢	0.5			－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 〔ゆず(果汁)〕	0.7			－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
＊塩	0.5													
計				233	13.4	9.1	55	2.2	156	0.16	0.19	32	1.95	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21	動たん比(%)	62	食塩(g)	1.39	0.26	0.30	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

肉じゃが

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしで１人３９mlのだしをとる。
- ②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。

焼きなすのみそだれかけ

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、サラダ油をからませる。
- ②なすは網なしホテルパン（１枚に３５人分程度）に入れ、焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、８分間、焼き物機で焼く。
- ③赤みそ、砂糖、こい口しょうゆ、１人２．６mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませる。

もやしのゆずの香あえ

- ①もやしは塩ゆでする。
- ②砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

食 品 名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
赤 牛肉	52			110	9.9	7.2	2	1.2	3	0.04	0.10	1	0.05	－
緑 たまねぎ	26	24	細切り	9	0.2	－	5	－	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 ピーマン	13	11	細切り	2	0.1	－	1	－	4	－	－	8	－	0.3
緑 しょうが	1.3	1.0		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 にんにく	0.3	0.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.7			7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	こい口しょうゆ	4.9		3	0.4	－	1	0.1	－	－	0.01	－	0.71	－
	コチジャン	0.7		2	－	－	－	－	－	－	－	－	0.05	－
黄 ごま油	0.7			6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま(白)	0.7			4	0.1	0.4	8	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 すりごま(白)	0.7			4	0.1	0.4	8	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 トック	26			64	1.2	－	3	0.1	－	0.01	－	－	0.21	－
緑 たけのこ(缶)	13		細切り	3	0.4	－	2	－	－	－	0.01	－	－	0.3
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	－	4	－	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑 にら	7	6.7	1 cm幅	1	0.1	－	3	－	19	－	0.01	1	－	0.2
緑 しいたけ	1.3	1.0	細切り	2	0.2	－	－	－	－	0.01	0.01	－	－	0.4
	塩	0.8		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.79	－
	こしょう	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	うす口しょうゆ	2.6		1	0.1	－	1	－	－	－	－	－	0.42	－
	チキンスープ	17		2	0.4	－	1	0.4	－	－	0.01	－	0.01	－
	(水)	(152)												
緑 きゅうり	39	38	輪切り	5	0.4	－	10	0.1	11	0.01	0.01	5	－	0.4
	塩	0.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.30	－
* 塩	0.5													
計				230	13.7	8.7	49	2.1	136	0.09	0.17	18	2.55	2.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21	動たん比(%)	63	食塩(g)	0.81	1.44	0.30	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

プルコギ

- ①牛肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、すりおろしたんにんにく、砂糖、こい口しょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまで下味をつける。
- ②①の材料は網なしホテルパン（１枚に２５人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１３分間、焼き物機で焼く。

トック

- ① たけのこはゆでる。しいたけはもどす。
- ② 1人152mlの湯（しいたけのもどし汁も使用）、チキンスープを煮上げ、にんじん、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、トックを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

あっさりきゅうり

- ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。

[illegible]

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	22	動たん比(%)	66	食塩(g)	2.33	0.41	0.00	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

ビーフカレーライス[米粉]

- ①牛肉はワインで下味をつける。
- ②サラダ油を熱し、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、1人130mlの湯を加えて煮る。
- 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、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、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のカレーをかける。

キャベツのピクルス

- ①キャベツは塩ゆですか、または、穴あきホテルパン（１枚に３５人分程度）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、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。

みかん (缶)

- ①みかんは1人1/30缶ずつである。

食 品 名		使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤	牛挽肉	26			58	4.9	3.9	1	0.6	1	0.02	0.05	-	0.03	-
赤	豚挽肉	26			48	5.3	2.7	1	0.2	1	0.23	0.05	-	0.03	-
緑	たまねぎ	78	73	細切り	27	0.7	0.1	15	0.1	-	0.02	0.01	6	-	1.2
緑	にんじん	20	19	細切り	7	0.1	-	5	-	144	0.01	0.01	1	0.02	0.5
緑	グリーンピース(冷)	7			7	0.4	-	2	0.1	3	0.02	0.01	2	0.01	0.4
緑	にんにく	0.7	0.6	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄	サラダ油(綿実)	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
	カレー粉	0.3			1	-	-	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
	塩	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.79	-
	ケチャップ	2.6			3	-	-	-	-	1	-	-	-	0.09	-
	カレールウの素(米粉)	8			36	0.5	1.5	7	0.2	-	0.01	0.01	-	0.70	0.5
	こい口しょうゆ	0.8			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.12	-
	(水)	(12)													
緑	キャベツ	33	28	たんざく	6	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
緑	きゅうり	26	26	輪切り	4	0.3	-	7	0.1	7	0.01	0.01	4	-	0.3
黄	砂糖	1			4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
	ワインビネガー	1.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	うす口しょうゆ	0.9			-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.14	-
黄	サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
緑	ぶどう(巨峰)	85.5	(6粒)		43	0.3	0.1	4	0.1	1	0.03	0.01	1	-	0.4
	*塩	0.5													
	計				257	13.1	9.6	56	1.6	159	0.36	0.17	25	2.23	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21	動たん比(%)	66	食塩(g)	1.79	0.44	0.00	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

ドライカレー[米粉]

- ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいためる。
- ②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素（1人12mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のドライカレーをかける。

グリーンサラダ

- ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆですか、または、各々別の穴あきホテルパン（１枚にキャベツは５０人分程度、きゅうりは６５人分程度）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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

ぶどう (巨峰)

- ①ぶどうは1人6粒ずつである。

12 マーボーなす チンゲンサイともやしの甘酢あえ 枝豆

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 牛挽肉	33			74	6.3	5.0	1	0.8	1	0.03	0.07	—	0.03	—
赤 豚挽肉	26			48	5.3	2.7	1	0.2	1	0.23	0.05	—	0.03	—
緑 なす	46	41	半月	9	0.5	—	7	0.1	3	0.02	0.02	2	—	0.9
緑 たまねぎ	39	37	細切り	14	0.4	—	8	0.1	—	0.01	—	3	—	0.6
緑 たけのこ(缶)	13		細切り	3	0.4	—	2	—	—	—	0.01	—	—	0.3
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	—	4	—	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑 ピーマン	13	11	細切り	2	0.1	—	1	—	4	—	—	8	—	0.3
緑 しょうが	0.7	0.6	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—
トウバンジャン	0.1			—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.02	—
塩	0.1			—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.10	—
こい口しょうゆ	3.9			3	0.3	—	1	0.1	—	—	0.01	—	0.57	—
赤 赤みそ	3.9			7	0.5	0.2	4	0.2	—	—	—	—	0.48	0.2
黄 でんぷん	1.3			4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(水)	(23)													
緑 チンゲンサイ	26	22	たんざく	2	0.1	—	22	0.2	37	0.01	0.02	5	0.02	0.3
緑 もやし(細)	20		荒切り	3	0.4	—	3	0.1	—	0.01	0.01	2	—	0.3
黄 砂糖	1			4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
酢	1.6			1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うす口しょうゆ	2			1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	0.32	—
緑 枝豆(冷)	39	20		32	2.6	1.5	15	0.5	3	0.06	0.03	5	—	1.5
* 塩	1.0													
計				218	17.1	10.1	69	2.3	148	0.38	0.23	26	1.58	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23	動たん比(%)	60	食塩(g)	1.24	0.34	0.00	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

マーボーなす

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬきゆでる。たけのこはゆでる。
- ②サラダ油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいため、１人２３mlの湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけし、なすを加えて煮、水どきでんぷん（１人２．６mlの水でとく）でとろみをつける。

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

- ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（１枚に８０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

枝豆A：焼き物機

- ①枝豆は０．３g（ゆで塩の一部を使用）の塩で下味をつける。
- ②枝豆は穴あきホテルパン（１枚に７５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。

枝豆B：釜

- ①枝豆は塩ゆでする。（沸とう後１０分間）

13 ホイコウロー とうふのスープ きゅうりともやしのあえもの

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 豚肉(ばら)	39			151	5.5	13.5	1	0.2	4	0.21	0.05	1	0.04	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
緑 キャベツ	46	39	色紙	9	0.5	0.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 ピーマン	13	11	大切り	2	0.1	-	1	-	4	-	-	8	-	0.3
緑 白ねぎ	7	4.2	小口切り	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1
緑 しょうが	0.7	0.6	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.4	0.4	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
テンメンジャン	2.6			7	0.2	0.2	-	-	-	-	-	-	0.14	-
黄 砂糖	0.7			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
こい口しょうゆ	1			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.15	-
(水)	(5)													
赤 鶏肉(小)	20			22	4.1	0.5	1	0.1	3	0.02	0.03	1	0.04	-
赤 とうふ(冷)	26			17	1.2	0.7	20	0.2	-	0.03	0.01	-	-	0.1
緑 たまねぎ	39	37	細切り	14	0.4	-	8	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑 にら	7	6.7	1 cm幅	1	0.1	-	3	-	19	-	0.01	1	-	0.2
塩	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.79	-
こしょう	0.03			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2.6			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.42	-
チキンスープ	17			2	0.4	-	1	0.4	-	-	0.01	-	0.01	-
(水)	(152)													
緑 きゅうり	26	26	輪切り	4	0.3	-	7	0.1	7	0.01	0.01	4	-	0.3
緑 もやし(細)	20		荒切り	3	0.4	-	3	0.1	-	0.01	0.01	2	-	0.3
黄 砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	2.6			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.38	-
* 塩	0.5													
計				256	13.7	15.7	69	1.3	138	0.32	0.15	37	2.31	3.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	28	動たん比(%)	62	食塩(g)	0.66	1.27	0.38	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

ホイコウロー

①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人5mlの水を合わせる。
 ②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。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。

とうふのスープ

①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
 ②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

きゅうりともやしのあえもの

①きゅうり、もやしは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にきゅうりは70人分程度、もやしは80人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
 ②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

14 親子丼 とうがんのすまし汁 金時豆の煮もの

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 鶏卵(液卵)	52			79	6.4	5.4	27	0.9	78	0.03	0.22	-	0.21	-
赤 鶏肉(小)	39			44	8.0	1.1	2	0.2	5	0.03	0.06	2	0.08	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
緑 たまねぎ	78	73	細切り	27	0.7	0.1	15	0.1	-	0.02	0.01	6	-	1.2
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑 青ねぎ	7	6.6	斜め切り	2	0.1	-	4	-	10	-	0.01	2	-	0.2
黄 砂糖	1.3			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.7			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-
うす口しょうゆ	3.9			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.62	-
こい口しょうゆ	3.9			3	0.3	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.57	-
(だし)	(52)													
赤 うすあげ	7		たんざく	27	1.3	2.3	21	0.3	-	-	-	-	-	0.1
緑 とうがん	52	36	たんざく	6	0.2	-	7	0.1	-	-	-	14	-	0.5
緑 オクラ	13	11	小口切り	3	0.2	-	10	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 えのきたけ	13	11	3cm幅	2	0.3	-	-	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
塩	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-
うす口しょうゆ	5.2			3	0.3	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.83	-
赤 だしこんぶ	0.9			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	3.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(169)													
赤 金時豆	8			27	1.6	0.2	10	0.5	-	0.04	0.02	-	-	1.5
黄 砂糖	3.3			13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
こい口しょうゆ	1.3			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.19	-
A(水)	(33)													
B(水)	(20)													
計				252	19.8	9.1	103	2.5	198	0.17	0.38	26	3.64	4.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	21	動たん比(%)	64	食塩(g)	2.02	1.33	0.29	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法
<p>親子丼</p> <p>①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。</p> <p>②1人52ml(とうがんのすまし汁の一部を使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。</p> <p>④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。</p> <p>とうがんのすまし汁</p> <p>①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。とうがんはかためにゆでる。</p> <p>②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlは親子丼に使用)のだしをとり、うすあげ、とうがんを加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。</p> <p>金時豆の煮ものA: 焼き物機</p> <p>①金時豆はミニバット(75人分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。</p> <p>②①に砂糖、塩、こい口しょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)</p> <p>金時豆の煮ものB: 釜</p> <p>①金時豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)</p> <p>②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)</p> <p>③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい口しょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)</p>

15 さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 さけ(角)	52			69	11.6	2.1	7	0.3	6	0.08	0.11	1	0.10	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
こい口しょうゆ	1.3			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.19	-
黄 ノンエッグドレッシング	6.5			21	0.2	1.9	1	-	-	-	-	-	0.18	0.1
黄 ふ(白玉)	1			4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	46	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 たまねぎ	26	24	細切り	9	0.2	-	5	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 たけのこ(缶)	13		細切り	3	0.4	-	2	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 青ねぎ	7	6.6	小口切り	2	0.1	-	4	-	10	-	0.01	2	-	0.2
緑 えのきたけ	13	11	3cm幅	2	0.3	-	-	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
塩	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	-
うす口しょうゆ	5.2			3	0.3	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.83	-
赤 だしこんぶ	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	3.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(169)													
赤 豚挽肉	13			24	2.7	1.3	1	0.1	1	0.12	0.03	-	0.01	-
赤 高野どうふ(粉末)	8			42	4.0	2.7	53	0.5	-	-	-	-	0.08	0.1
緑 にんじん	7	6.8	細切り	3	-	-	2	-	52	-	-	-	0.01	0.2
緑 グリンピース(冷)	4			4	0.2	-	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.01	0.2
赤 ひじき	0.7			1	0.1	-	10	0.4	2	-	0.01	-	0.03	0.3
黄 サラダ油(綿実)	0.1			1	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.2			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	-
うす口しょうゆ	2.1			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.34	-
(だし)	(39)													
計				204	21.1	8.2	105	1.7	75	0.27	0.22	22	2.48	2.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	21	動たん比(%)	61	食塩(g)	0.57	1.33	0.58	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

さけのしょうゆ風味焼き

- ①さけは塩、こい口しょうゆ、ノンエッグドレッシングで下味をつける。
- ②さけは網なしホテルパン（１枚に３０人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。

五目汁

- ①ふはもどす。たけのこはゆでる。
- ②だしこんぶ、けずりぶしで１人２０８ml（３９mlは高野どうふのいり煮に使用）のだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。

高野どうふのいり煮

- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、１人３９ml（五目汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。

16 さごしの塩焼き ジャがいもと一口がんもの煮もの オクラのおかかいため

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 さごし	60	(1切)		106	12.1	5.8	8	0.5	7	0.05	0.21	-	0.12	-
料理酒	1.8			2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	-
塩	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.69	-
黄 ジャがいも	39	35	一口大	27	0.6	-	1	0.1	-	0.03	0.01	12	-	0.5
つなこんにゃく	26			2	-	-	18	0.2	-	-	-	-	-	0.8
赤 一口がんも	26			69	5.0	5.0	11	0.9	-	0.01	0.02	-	0.13	-
緑 たまねぎ	46	43	大切り	16	0.4	-	9	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 にんじん	20	19	いちょう	7	0.1	-	5	-	144	0.01	0.01	1	0.02	0.5
緑 三度豆(冷)	13		2 cm幅	3	0.2	-	7	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	0.7			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.7			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.40	-
うす口しょうゆ	2.6			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.42	-
こい口しょうゆ	2.6			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.38	-
赤 けずりぶし	0.9			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(39)													
緑 オクラ	26	22	3 cm幅	7	0.5	-	20	0.1	12	0.02	0.02	2	-	1.1
黄 サラダ油(綿実)	0.4			4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	2			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	1			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.15	-
赤 かつおぶし(粉末)	0.7			2	0.5	-	-	0.1	-	-	-	-	0.01	-
(水)	(1.3)													
計				259	19.8	11.2	81	2.1	169	0.14	0.28	19	2.36	3.9
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23	動たん比(%)	58			食塩(g)	0.85	1.35	0.16		

調理法

さごしの塩焼き

- ①さごしは料理酒、0.4 gの塩で下味をつける。
- ②さごしは網を敷いたホテルパン（1枚に30切程度）にならべ、0.3 gの塩をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。

ジャがいもと一口がんもの煮もの

- ①つなこんにゃくはゆでる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、ジャがいもの順に加えて煮る。
- ③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。

オクラのおかかいため

- ①サラダ油を熱し、オクラをいためる。
- ②いたまれば、みりん、こい口しょうゆで味つけし、1人1.3mlの湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。

17 たこのやわらか煮 みそ汁 野菜いため アーモンドフィッシュ

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 たこ(大)	46			46	10.0	0.3	9	0.1	2	0.01	0.02	-	0.28	-
黄 砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
みりん	1.6			4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	1.8			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.26	-
赤 うすあげ	7		たんざく	27	1.3	2.3	21	0.3	-	-	-	-	-	0.1
緑 かぼちゃ	39	35	角切り	32	0.7	0.1	5	0.2	116	0.02	0.03	15	-	1.2
緑 たまねぎ	33	31	細切り	11	0.3	-	7	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4
緑 白ねぎ	13	7.8	小口切り	2	-	-	2	-	-	-	-	1	-	0.2
赤 赤みそ	14			27	1.8	0.8	14	0.6	-	-	0.01	-	1.74	0.7
赤 白みそ	3			7	0.3	0.1	2	0.1	-	-	-	-	0.18	0.2
赤 だしこんぶ	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(169)													
赤 豚肉	13			24	2.7	1.3	1	0.1	1	0.12	0.03	-	0.01	-
緑 キャベツ	33	28	たんざく	6	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
緑 ピーマン	13	11	細切り	2	0.1	-	1	-	4	-	-	8	-	0.3
黄 サラダ油(綿実)	0.4			4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
うす口しょうゆ	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	-
赤 アーモンドフィッシュ	5	(1袋)		26	2.0	1.6	43	0.2	-	0.01	0.04	-	0.19	0.3
計				228	19.8	7.0	122	1.8	223	0.19	0.15	38	3.11	4.4
エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	19	動たん比(%)	65			食塩(g)	0.57	1.93	0.42	0.19	

調理法

たこのやわらか煮

①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆを合わせて、ミニバット（６５人分程度、ふたあり）に入れ、蒸しモード、９０分間、焼き物機で煮る。

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１人１６．９mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。

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。

野菜いため

①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、うす口しょうゆで味つけする。

アーモンドフィッシュ

①アーモンドフィッシュは１人１袋ずつである。

18 いわしてんぷら みそ汁 切り干しだいこんのいため煮

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 いわしてんぷら	49			123	5.4	7.6	345	0.5	6	0.02	0.09	-	0.39	-
黄 油(菜種)	35	7.0		64	-	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.7			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
酢	1.3			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	2			1	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.29	-
(水)	(1.3)													
赤 豚肉	13			24	2.7	1.3	1	0.1	1	0.12	0.03	-	0.01	-
緑 キャベツ	33	28	たんざく	6	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
緑 たまねぎ	26	24	細切り	9	0.2	-	5	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 もやし(細)	20		荒切り	3	0.4	-	3	0.1	-	0.01	0.01	2	-	0.3
緑 オクラ	13	11	小口切り	3	0.2	-	10	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.6
赤 乾燥わかめ	0.7			1	0.1	-	6	-	1	-	-	-	0.17	0.2
赤 赤みそ	13			25	1.6	0.8	13	0.5	-	-	0.01	-	1.61	0.6
赤 白みそ	5			11	0.5	0.2	4	0.2	-	-	0.01	-	0.31	0.3
赤 だしこんぶ	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	3.1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(169)													
赤 うすあげ	7		たんざく	27	1.3	2.3	21	0.3	-	-	-	-	-	0.1
緑 切り干しだいこん	7		荒切り	20	0.4	-	38	0.7	-	0.02	0.01	-	0.05	1.4
緑 にんじん	7	6.8	細切り	3	-	-	2	-	52	-	-	-	0.01	0.2
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.7			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2.6			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.42	-
こい口しょうゆ	2			1	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.29	-
(だし)	(39)													
計				342	13.7	20.0	463	2.6	67	0.20	0.18	16	3.55	4.6
エネルギー比(%)	たんぱく質	12	脂質	30	動たん比(%)	55			食塩(g)	0.68	2.10	0.77		

調理法

いわしてんぷら

- ①いわしてんぷらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)
 ②砂糖、みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を合わせて煮、配缶時にいわしてんぷらにかける。

みそ汁

- ①わかめはもどす。
 ②だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)のだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
 ③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめを加えて煮る。

切り干しだいこんのいため煮

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。
 ②サラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人39ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。
 ③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)

特 鶏肉とさといもの煮もの 豚肉とキャベツのしょうがいため みたらしだんご

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
赤 鶏肉(小)	26			29	5.4	0.7	1	0.1	3	0.02	0.04	1	0.05	-
料理酒	0.8			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	-
黄 さといも	39	33	一口大	19	0.5	-	3	0.2	-	0.02	0.01	2	-	0.8
赤 あつあげ(冷)	33			49	2.7	3.2	25	0.4	-	0.06	0.02	-	-	0.2
緑 たまねぎ	52	49	大切り	18	0.5	-	10	0.1	-	0.01	-	4	-	0.8
緑 にんじん	20	19	いちょう	7	0.1	-	5	-	144	0.01	0.01	1	0.02	0.5
緑 むき枝豆(冷)	13			21	1.7	1.0	10	0.3	2	0.04	0.02	4	-	0.9
黄 砂糖	1.3			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
うす口しょうゆ	3.9			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.62	-
こい口しょうゆ	3.3			2	0.3	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.48	-
赤 けずりぶし	1.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(水)	(52)													
赤 豚肉	20			37	4.1	2.0	1	0.1	1	0.18	0.04	-	0.02	-
緑 しょうが	0.7	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	39	33	たんざく	8	0.4	0.1	14	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
こい口しょうゆ	0.5			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.07	-
黄 白玉だんご	35			64	1.1	0.1	8	-	-	0.01	0.02	-	-	0.1
黄 砂糖	3.3			13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	0.9			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.13	-
(水)	(9)													
黄 でんぷん	0.3			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				283	17.1	7.8	79	1.4	151	0.36	0.18	26	2.01	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	18	動たん比(%)	53	食塩(g)	1.49	0.39	0.13	
-----------	-------	----	----	----	---------	----	-------	------	------	------	--

調理法

鶏肉とさといもの煮もの

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②けずりぶしで１人５２mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。

豚肉とキャベツのしょうがいため

- ①豚肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に、キャベツをいためる。
- ③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。

みたらしだんご

- ①砂糖、こい口しょうゆ、１人９mlの水を合わせて煮、水どきでんぷん（１人０．６ml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（１枚に８５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。
- ③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。

食 品 名		出来上が り重量	エネ ルギー	たんば く質	脂 質	カルシ ウム	鉄	ビタミ ンA	ビタミ ンB ₁	ビタミ ンB ₂	ビタミ ンC	食 塩	食 物 繊 維
		g	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
黄 ご は ん	精白米 110	g	242	392	6.7	1.0	5.5	0.9	—	0.09	0.02	—	0.6
黄 ご は ん (炊き込み・まぜ)	精白米 100	g	220	356	6.1	0.9	5	0.8	—	0.08	0.02	—	0.5

黄 大型コッペパン	小麦粉 85	g	128	392	11.6	6.9	61	1.0	—	0.13	0.13	—	1.6	2.5
黄 食 パ ン	" 85	g	125	385	11.0	7.0	60	1.0	—	0.13	0.12	—	1.5	2.4
黄 黒 糖 パ ン (1/2パンを含む)	" 85	g	133	418	11.9	6.9	92	1.6	—	0.14	0.14	—	1.5	2.5
黄 レーズンパン	" 85	g	138	431	12.0	6.9	69	1.3	—	0.15	0.13	—	1.6	3.0
黄 パンプキンパン	" 85	g	139	416	12.3	6.9	68	1.1	87	0.15	0.15	10	1.7	3.6
黄 ライ麦パン	" 60	g	128	383	11.8	7.1	61	1.6	—	0.21	0.15	0	1.6	4.9

※ライ麦パン 小麦粉60g ライ麦12.8g 全粒粉12.8g

赤 牛	乳	206	138	6.8	7.8	227	—	80	0.08	0.31	2	0.2	—
-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	---	----	------	------	---	-----	---

(9月分)

パ ン 回 数	7回	食パン1 大型コッペパン2 黒糖パン2 レーズンパン1 ライ麦パン1												
黄 い ち ご ジ ャ ム	1回	15	30	0.1	—	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2	
黄 り ん ご ジ ャ ム	1回	15	32	—	—	1	—	—	—	—	—	—	0.2	
黄 ア プ リ コ ッ ト ジ ャ ム	1回	15	31	0.1	—	2	—	9	—	—	—	—	0.2	

(10月分)

パ ン 回 数	8回	食パン2 大型コッペパン2 黒糖パン2 レーズンパン1 ライ麦パン1												
黄 ソフトマーガリン	1回	8	61	—	6.5	1	—	144	—	—	—	0.1	—	
黄 ブルーベリージャム	1回	15	27	0.1	—	1	—	—	—	—	—	—	0.6	
黄 は ち み つ	1回	15	44	—	—	—	0.1	—	—	—	—	—	—	