

## 〈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 じや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 焼きなすのみぞだれかけ もやしのゆずの香あえ
- 9 プルコギ トック あつさりきゅうり
- 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 じや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 いわしてんぶら みそ汁 切り干しだいこんのいため煮

### 特別献立

- 特 鶏肉ときといもの煮もの 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 きのこ類

## 1 焼きそば きゅうりの辛みづけ みかん (冷)

食 品 名	使 用 量 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ 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 mg	食 物 纖 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		

## 調理法

## 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るか、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。

## 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

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 豚肉	26			48	5.3	2.7	1	0.2	1	0.23	0.05	—	0.03	—
赤 ウインナー(カット)	26			83	3.4	7.4	2	0.2	—	0.07	0.03	3	0.49	—
黄 [スパゲッティ	39			147	5.1	0.9	7	0.5	—	0.07	0.02	—	0.05	1.1
黄 サラダ油(綿実)	1.2			11	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 たまねぎ	65	61	細切り	23	0.6	0.1	13	0.1	—	0.02	0.01	5	—	1.0
緑 にんじん	26	25	細切り	9	0.2	—	7	0.1	190	0.01	0.01	1	0.03	0.7
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 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)	1.1			10	—	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.4			—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.40	—
こしょう	0.04			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ケチャップ	13			15	0.2	—	2	0.1	7	0.01	0.01	1	0.43	0.2
トマトピューレ	10			4	0.2	—	2	0.1	5	0.01	0.01	1	0.04	0.2
ウスターーソース	3			4	—	—	2	—	—	—	—	—	0.25	—
緑 グリーンアスパラガス(冷)	39		2cm幅	9	1.0	—	7	0.2	12	0.05	0.05	6	—	0.8
黄 ノンエッグドレッシング	8 (1袋)			25	0.2	2.3	1	—	—	—	—	—	0.22	0.1
＊塩	1.5													
計				394	16.8	15.7	47	1.7	221	0.48	0.23	30	2.06	4.9
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		

## 調理法

## 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ため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスター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るか、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。

### 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

## 調理法

### 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、でんぶんをまぶし、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るか、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 じゃ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 mg	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 じゃがいも	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。

## じゃがいもとトマトの重ね焼き

- ①ベーコン、じゃがいもは、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クラスの人数分、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)

## 調理法

## 中華者

- 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、水どきでんぶん（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

## 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、水どきでんぶん（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 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 mg	食物 繊維 g	
赤 えび(小)	50			42	9.4	0.2	28	0.5	2	0.01	0.03	1	0.30	-	
赤 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	-	
赤 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

- 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。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。
- 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

- 豚肉はワインで下味をつける。
- 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。
- 煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターーソースで味つけする。

## なし(二十世紀)

- 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

## 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。

最後に二度豆を加えて、

- 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。
  - 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。
  - 赤みそ、砂糖、こい口しようゆ、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もやはしは塩ゆでする。  
②砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやはしにかけ、あえる。

## 9 プルコギ トック あっさりきゅうり

## 調理法

## ブルヨギ

- ①牛肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、すりおろしたにんにく、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。  
②1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。

## 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)

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 mg	食物 繊維 g
赤 牛肉	59			125	11.3	8.2	2	1.4	3	0.04	0.12	1	0.06	-
料理用ワイン(白)	1.8			2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	-
黄 じやがいも	52	47	大切り	36	0.8	-	1	0.2	-	0.04	0.01	16	-	0.6
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 グリンピース(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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.69	-
ローレル	0.01			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素(米粉)	16			71	1.0	3.0	14	0.4	-	0.01	0.01	-	1.39	0.9
(水)	(130)													
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
黄 砂糖	1.3			5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.30	-
ワインビネガー	1			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	0.7			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	-
緑 みかん(缶)	100	60		38	0.3	0.1	5	0.2	20	0.03	0.01	9	-	0.3
*塩	0.5													
計				328	15.4	12.1	59	2.6	172	0.18	0.21	51	2.74	4.7
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		

## 調理法

## 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、じやがいも、1人130mlの湯を加えて煮る。
- ③じや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。

## キャベツのピクルス

- ①キャベツは塩ゆでするか、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。

## 11 ドライカレー[米粉] グリーンサラダ ぶどう (巨峰)

食 品 名	使 用 量 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ 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 纖 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		

## 調理法

## 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るか、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 mg	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 でんぶん	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

- 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。
- 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。更ににんじん、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。
- 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、水どきでんぶん(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

- チンゲンサイは塩ゆでする。もやは塩ゆでするか、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。
- 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

- 枝豆は0.3g(ゆで塩の一部を使用)の塩で下味をつける。
- 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

- 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 mg	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	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 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	1cm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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 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

- 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。
- 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。
- いたまれば、①の調味液で味つけする。

## とうふのスープ

- 1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。
- 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

- 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。
- 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 mg	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

**親子丼**

- 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。
- 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。
- 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。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

**とうがんのすまし汁**

- 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。
- ②だしこんぶ、けずりぶしで1人22ml（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。
- 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。

**金時豆の煮ものA：焼き物機**

- 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。
- 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）

**金時豆の煮ものB：釜**

- ①金時豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）
- ②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）
- 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）

## 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 mg	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 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

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 mg	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 じゃがいも	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		2cm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	3cm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、0.4g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、0.3g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。

## じゃ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。一口がんもの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、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、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して煮含め、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

## 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169ml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 いわしてんぶら 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 いわしてんぶら	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

## いわしてんぶら

- ①いわしてんぶ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ぶらにかける。

## 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 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 mg	食 物 纖 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 でんぶん	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。さといもはさっとゆで、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、水どきでんぶん(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 g	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 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食 塩 g	食 繊 物 綴 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 パンブキンパン	" 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60 g ライ麦12.8 g 全粒粉12.8 g

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
黄 り ん ご ジ ャ ム	1回	15	32	—	—	1	—
黄 ア プ リ コ ッ ト ジ ャ ム	1回	15	31	0.1	—	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	—
黄 ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム	1回	15	27	0.1	—	1	—
黄 は ち み つ	1回	15	44	—	—	—	—