

1 (月)	黒糖パン 牛 乳	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト	●豚肉と野菜のソテー	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。[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。	赤 豚肉 42 ワイン (白) 1.26 緑 たまねぎ 42 緑 ピーマン 14 黄 綿実油 0.42 塩 0.56 こしょう 0.028 ウスターソース 1.4 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78	緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150
		エネルギー 731kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.3g 糖質 91.7g		
2 (火)	こはん 牛 乳	卵の干草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮 発酵乳	●卵の干草焼き	黄 砂糖 1.4 みりん 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 1.29 水 56
		[卵の干草焼き]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る。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つける。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニパットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) [まる天と野菜の煮もの]①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、まる天を加え、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[のりのつくだ煮]①しいたけ(乾)はもどす。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)のもどし汁も使用)③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.56 赤 きざみのり 3.5 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 けずりぶし 0.48 水 21 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
		エネルギー 754kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.3g 糖質 116.8g		
3 (水)	コッペパン 牛 乳	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、こしょう、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 さけ(角) 60 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 こしょう(白) 0.02 米酢 4.5 黄 オリーブ油 0.75 ワイン(白) 2.1	赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 13 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
		エネルギー 881kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.5g 糖質 110.0g		
4 (木)	こはん 牛 乳	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 ブラックマッパもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150
		[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて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煮上がれば、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नाは各々ゆでる。③砂糖、うすくち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。	●きくなとはくさいのごまあえ 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 2.34 黄 いりごま(白) 0.65	
		エネルギー 736kcal たんぱく質 32.1g 脂質 17.3g 糖質 108.5g		
5 (金)	かやくご飯 牛 乳	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの	●じゃこ豆
		[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼう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、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 大豆(乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま(白) 0.65 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78	
		エネルギー 790kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.0g 糖質 110.6g		

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。

8 (月)	おさつパン 牛 乳	焼きシューマイ 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●焼きシューマイ	こしょう	0.02
		[焼きシューマイ]①肉シューマイは綿実油をひいた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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、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。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 肉シューマイ 60 黄 綿実油 0.75 ●中華スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.3	うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 コーン(冷) 13 黄 綿実油 0.26 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39	
エネルギー 808kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.4g 糖質 98.5g					
9 (火)	こはん 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 和なし(カット缶)	●冬野菜のカレーライス	カレールウの素(米粉)	14.6
		[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、カレー粉をふり、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。[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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2	水 110 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.39 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58	
エネルギー 785kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.4g 糖質 116.7g					
10 (水)	ミニコッパン 牛 乳	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) もやしのしょうがづけ みかん	●和風焼きそば	うすくちしょうゆ	3.92
		[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綿実油を熱し、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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、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。[もやしのしょうがづけ]①もやしはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 豚肉 63 料理酒 1.89 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.07	こいくちしょうゆ 2.8 ●かつおぶし(袋・和風焼きそば) 赤 かつおぶし(袋) 1 ●もやしのしょうがづけ 緑 ブラックマッパもやし 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●みかん 緑 みかん 94.4	
エネルギー 701kcal たんぱく質 34.5g 脂質 22.4g 糖質 81.8g					
11 (木)	こはん 牛 乳	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野とうふの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮	赤 赤みそ	11.5
		[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、こいくちしょうゆ、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煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野とうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野とうふを加えて煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂糖 2 米酢 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 0.8 水 20 ●みそ汁 赤 鶏肉 13 黄 じゃがいも 26 緑 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●高野とうふの煮もの 赤 高野とうふ 6 緑 グリンピース(冷) 6 黄 砂糖 1.8 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.4 赤 だしこんぶ 0.22 赤 けずりぶし 0.81 水 54 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
エネルギー 683kcal たんぱく質 30.7g 脂質 13.7g 糖質 102.5g					
12 (金)	こはん 牛 乳	カツ丼(カツ) カツ丼(具) きゅうりの赤じそあえ ソフト黒豆	●カツ丼(カツ)	こいくちしょうゆ	3.5
		[カツ丼(カツ)]①トンカツ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トンカツをのせる。[カツ丼(具)]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②けずりぶしでだしをとり、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、うすくちしょうゆ、こいくち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。[きゅうりの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 ーロトンカツ 50 黄 なたね油 8 ●カツ丼(具) 赤 鶏卵(液卵) 42 緑 たまねぎ 63 緑 にんじん 14 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちしょうゆ 4.2	赤 けずりぶし 1.29 水 56 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤 赤じそ(塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 6	
エネルギー 816kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.4g 糖質 110.4g					

15 (月)	コッペパン	牛 乳	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ	●カレーうどん	赤 けずりぶし	23
			[カレーうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。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、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]①はくさいはゆでるか、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[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 牛肉 52 水 150	●はくさいのおひたし	緑 はくさい 56
16 (火)	ごはん	牛 乳	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	●さばのおろししょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.013
			[さばのおろししょうゆかけ]①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℃、１８分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちし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。だけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。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、うすくちしょうゆ、こいくちし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。	黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.23 カレールウの素(米粉) 8.1 こいくちしょうゆ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6	赤 けずりぶし 0.039 水 2.6	●いもけんぴフィッシュ
17 (水)	黒糖パン	牛 乳	エネルギー 831kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.3g 糖質 93.6g	●さばのおろししょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.6
			さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	赤 さば 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 赤 けずりぶし 2.3 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 だけのこ(水煮) 13 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 塩 0.46	赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 赤 うすくちしょうゆ 1.3 赤 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
18 (木)	ごはん	牛 乳	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.5g 脂質 22.5g 糖質 93.9g	●五目汁	赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 赤 うすくちしょうゆ 1.3 赤 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
			さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	赤 さば 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 赤 けずりぶし 2.3 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 だけのこ(水煮) 13 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 塩 0.46	赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 赤 うすくちしょうゆ 1.3 赤 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
19 (金)	黒糖パン	牛 乳	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ おさつチップス	●豚肉のオイスターソース焼き	塩 0.3 水 150	
			[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマン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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、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、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[チンゲンサイともやしの中華あえ]①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは１人１袋ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●チンゲンサイともやしの中華あえ 緑 ブラックマッパもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 赤 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.39 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	
20 (土)	ごはん	牛 乳	エネルギー 751kcal たんぱく質 40.6g 脂質 24.6g 糖質 84.5g	●中華スープ	塩 0.3 水 150	
			ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●ケチャップライス(具) 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.35 水 150	
21 (日)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
22 (月)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
23 (火)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
24 (水)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
25 (木)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
26 (金)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
27 (土)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
28 (日)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
29 (月)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
30 (火)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
31 (水)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
32 (木)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
33 (金)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
34 (土)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
35 (日)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
36 (月)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
37 (火)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
38 (水)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58	
39 (木)	ごはん	牛 乳	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
			[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこん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℃) [黄桃(カット缶)]①黄桃は１人１／３０缶ずつである。	黄 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●れんこんフライ	

22 (月)	黒糖パン	牛乳	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	●きのこのドリア	赤 ベーコン 8	赤 鶏肉 39
			[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、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、グリーンピース、マッシュルーム、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、野菜ブイオン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、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、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	黄 精白米 10	赤 ワイン(白) 1.17	
			エネルギー 772kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.1g 糖質 101.2g	緑 たまねぎ 10	黄 じゃがいも 32.5	緑 キャベツ 32.5
23 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き	緑 グリンピース(冷) 5	緑 にんじん 19.5
			[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょ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煮上がれば、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煮上がれば、みりん、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)でとろみをつける。	緑 しめじ 10	緑 さんどまめ(冷) 13	
			エネルギー 700kcal たんぱく質 33.0g 脂質 16.2g 糖質 101.5g	緑 エリンギ 10	緑 コーン(冷) 6.5	黄 塩 0.52
				緑 マッシュルーム(水煮) 5	緑 塩 0.1	緑 しょうゆ 0.026
				黄 綿実油 0.5	緑 うすくちしょうゆ 1.3	緑 チキンブイオン 1.04
				塩 0.1	水 91	●みかん
				こしょう(白) 0.03	緑 みかん 94.4	
				野菜ブイオン 0.2		
				シチュールウの素 5		
				パン粉(米粉) 0.5		
				水 30		

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

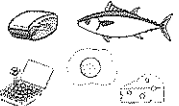
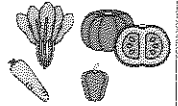
(野菜、果物、きのこ類)

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。

12月8日 (月)

かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事で免疫力を高めておくことが大切です。

たんぱく質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品
体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。	喉や鼻などの粘膜を強くします。	免疫力を高めて、かぜを予防します。
		

☆免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動をすることも大切です。

12月4日 (木)

地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新鮮な物が手に入ります。

地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化などについて理解を深めることができます。

大阪市の給食では、大阪産のきくなをできるだけ使うようにしています。



12月19日 (金)

冬至の食事

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ (なんきん) です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

今年の冬至は12月22日 (月) です。

