

1 (水)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)			●豚肉と野菜のカレースープ煮		ウスターソース	
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[変わりピザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。			赤 豚肉		こいくちしょうゆ	
	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.2g 糖質 99.7g			黄 ワイン(白)		チキンブイオン	
加工パン 牛 乳				黄 じゃがいも		水	
				緑 たまねぎ		●変わりピザ	
				緑 キャベツ		黄 きょうざの皮	
				緑 にんじん		黄 ツナ缶	
				緑 むきえだまめ(冷)		緑 コーン(冷)	
				緑 しめじ		緑 ピーマン	
				黄 綿実油		緑 ビザソース	
				黄 砂糖		赤 細切りチーズ	
				塩		●ミックスフルーツ(缶)	
				こしょう		緑 ミックスフルーツ(缶)	
				カレー粉			
2 (木)	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ			●ブルコギ		緑 にんじん	
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、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。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。			赤 牛肉		緑 ブラックマッペもやし	
	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 糖質 98.8g			緑 たまねぎ		緑 えのきだけ	
ごはん				緑 にら		赤 わかめ(乾)	
				緑 しょうが		塩	
				緑 にんにく		こしょう	
牛 乳				黄 砂糖		うすくちしょうゆ	
				こいくちしょうゆ		豚骨スープ	
				コチジャン		水	
				黄 ごま油		●きゅうりの甘酢づけ	
				黄 いりごま(白)		緑 きゅうり	
				黄 すりごま(白)		黄 砂糖	
				●とうふとわかめのスープ		塩	
				赤 焼き豚		米酢	
				赤 とうふ(冷)		うすくちしょうゆ	
7 (火)	ーロトンカツ ミネストローネ 豆こんぶ スライスチーズ			●ーロトンカツ		トマトピューレ	
	[ーロトンカツ]①トンカツは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[ミネストローネ]①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 ーロトンカツ		黄 砂糖	
	エネルギー 912kcal たんぱく質 38.5g 脂質 37.5g 糖質 98.7g			黄 なたね油		塩	
コッパン				●ミネストローネ		こしょう	
				赤 鶏肉		ローレル	
				緑 ワイン(白)		うすくちしょうゆ	
牛 乳				緑 キャベツ		チキンブイオン	
				緑 たまねぎ		水	
				緑 トマト(缶)		●豆こんぶ	
いちご ジャム				緑 にんじん		赤 豆こんぶ(袋)	
				緑 にんにく		●スライスチーズ	
				緑 パセリ		赤 スライスチーズ	
8 (水)	豚丼 きゅうりの梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)			●豚丼		水	
	[豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりの梅風味]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梅肉、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。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水できてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉(袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			赤 豚肉		●きゅうりの梅風味	
	エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.5g 糖質 121.8g			赤 けずりぶし		緑 きゅうり	
ごはん				赤 糸こんにゃく		緑 梅肉	
				緑 たまねぎ		黄 砂糖	
				緑 にんじん		米酢	
牛 乳				緑 青ねぎ		うすくちしょうゆ	
				黄 綿実油		●白玉だんご	
				黄 砂糖		黄 白玉だんご	
				みりん		黄 砂糖	
				塩		うすくちしょうゆ	
				うすくちしょうゆ		黄 じゃがいもでん粉	
				こいくちしょうゆ		水	
				だしこんぶ		●きな粉(袋・白玉だんご)	
				赤 けずりぶし		赤 きな粉(袋)	
9 (木)	さけのごまみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ			●さけのごまみそ焼き		うすくちしょうゆ	
	[さけのごまみそ焼き]①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。[五目汁]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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とじ]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。			赤 さけ(角)		赤 だしこんぶ	
	エネルギー 724kcal たんぱく質 37.9g 脂質 18.3g 糖質 97.8g			黄 ねりごま		赤 けずりぶし	
ごはん				黄 砂糖		水	
				うすくちしょうゆ		●えんどうの卵とじ	
				赤 白みそ		赤 鶏肉	
牛 乳				黄 いりごま(白)		赤 鶏卵(液卵)	
				●五目汁		緑 えんどう	
				赤 うすあげ(冷)		黄 砂糖	
除去食(卵)				緑 たまねぎ		みりん	
				緑 キャベツ		うすくちしょうゆ	
				緑 青ねぎ		赤 だしこんぶ	
				緑 えのきだけ		赤 けずりぶし	
				塩		水	
10 (金)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん			●鶏肉とコーンのシチュー		シチュールウの素	
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。			赤 鶏肉		水	
	エネルギー 804kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.6g 糖質 99.4g			赤 ワイン(白)		●キャベツときゅうりのサラダ	
加工パン				赤 ベーコン		緑 キャベツ	
				黄 じゃがいも		緑 きゅうり	
				緑 たまねぎ		黄 砂糖	
牛 乳				緑 にんじん		塩	
				緑 コーン(冷)		ワインビネガー	
				緑 グリンピース(冷)		黄 綿実油	
				緑 マッシュルーム(水煮)		●かわちばんかん	
				黄 綿実油		緑 かわちばんかん	
				こしょう(白)			

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。

13 (月)	タコライス もずくのスープ 焼きじゃが			●タコライス		●もずくのスープ	
	[タコライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、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の具をかける。[もずくのスープ]①ささみは十分に水分をきる。もずくは流水解凍し、さっと洗う。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。			赤 牛ひき肉	26	赤 ささみ(水煮)	19.5
ごはん				赤 豚ひき肉	26	緑 にんじん	13
				緑 たまねぎ	6.5	緑 白ねぎ	6.5
牛 乳				緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 えのきだけ	13
				緑 にんにく	0.65	赤 もずく(冷)	6.5
				黄 綿実油	0.65	塩	0.39
				塩	0.52	うすくちしょうゆ	1.3
				こしょう	0.026	チキンブイオン	1.95
				カレー粉	0.52	水	169
				トマトピューレ	13	●焼きじゃが	
				ケチャップ	10.4	黄 じゃがいも	50
				ウスターソース	2.6	塩	0.29
						黄 綿実油	0.71
エネルギー 735kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.8g 糖質 102.7g							
14 (火)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ			●ウインナーのケチャップソース		緑 しめじ	13
	[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を合わせて煮、水とでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時にウインナーソーセージにかけ。[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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[焼きツナキャベツ]①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。			赤 ウインナーソーセージ	40	塩	0.39
加工パン				黄 砂糖	0.5	こしょう	0.026
				ケチャップ	3	うすくちしょうゆ	1.3
牛 乳				トンカツソース	1	チキンブイオン	1.95
				ウスターソース	0.3	水	169
				黄 じゃがいもでん粉	0.1	●焼きツナキャベツ	
				水	3.5	赤 ツナ缶	6.5
				●スープ		緑 キャベツ	39
				赤 鶏肉	26	黄 砂糖	0.39
				ワイン(白)	0.78	こしょう	0.013
				黄 じゃがいも	26	うすくちしょうゆ	1.04
				緑 たまねぎ	39	チキンブイオン	0.26
				緑 にんじん	13	黄 綿実油	0.39
				緑 グリンピース(冷)	6.5		
エネルギー 787kcal たんぱく質 33.6g 脂質 28.7g 糖質 90.3g							
15 (水)	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ			●ホイコウロー		料理酒	0.78
	[ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。②綿実油を熱し、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。[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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイ、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[きゅうりのピリ辛あえ]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砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 豚肉	39	緑 たまねぎ	26
ごはん				料理酒	1.17	緑 チンゲンサイ	19.5
				緑 キャベツ	39	緑 にんじん	6.5
牛 乳				緑 ピーマン	13	緑 えのきだけ	13
				緑 白ねぎ	6.5	塩	0.39
				緑 しょうが	0.52	こしょう	0.026
				緑 にんにく	0.39	うすくちしょうゆ	2.34
				黄 綿実油	0.65	中華スープの素	1.04
				テンメンジャン	2.6	水	169
				黄 砂糖	0.65	●きゅうりのピリ辛あえ	
				塩	0.26	緑 きゅうり	39
				こいくちしょうゆ	1.04	黄 砂糖	0.26
				水	2.6	米酢	0.52
				●中華スープ		うすくちしょうゆ	1.3
				赤 鶏肉	26	黄 ラー油	0.04
	エネルギー 736kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.6g 糖質 98.0g						
16 (木)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮			●きびなごてんぷら		赤 白みそ	5.2
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷらは冷凍のまま熟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、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかけ。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。			赤 きびなごてんぷら	45.5	赤 だしこんぶ	0.65
ごはん				黄 なたね油	6.5	赤 けずりぶし	2.6
				黄 砂糖	0.65	水	169
牛 乳				みりん	1.3	●わかたけ煮	
				米酢	1.3	緑 たけのこ(水煮)	26
				こいくちしょうゆ	1.95	赤 わかめ(冷)	6.5
				水	1.3	料理酒	0.65
				●みそ汁		黄 砂糖	0.65
				赤 鶏肉	19.5	塩	0.13
				緑 キャベツ	32.5	うすくちしょうゆ	1.56
				緑 たまねぎ	32.5	赤 だしこんぶ	0.078
				緑 こまつな(冷)	19.5	赤 けずりぶし	0.299
				緑 にんじん	13	水	19.5
				赤 赤みそ	13		
エネルギー 755kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.4g 糖質 108.2g							
17 (金)	ケチャップ煮 ベーコンとさんどまめのソテー キャベツのバジル風味サラダ			●ケチャップ煮		●ベーコンとさんどまめのソテー	
	[ケチャップ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイオンで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ベーコンとさんどまめのソテー]①さんどまめはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[キャベツのバジル風味サラダ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。			赤 鶏肉	49	赤 ベーコン	10.4
ごはん				ワイン(白)	1.47	緑 さんどまめ	32.5
				黄 じゃがいも	42	緑 コーン(冷)	6.5
牛 乳				緑 たまねぎ	49	黄 綿実油	0.26
				緑 にんじん	21	塩	0.065
				緑 グリンピース(冷)	7	こしょう	0.013
				黄 綿実油	0.42	●キャベツのバジル風味サラダ	
				トマトピューレ	4.2	緑 キャベツ	39
				黄 砂糖	0.56	黄 砂糖	0.91
				塩	0.7	塩	0.26
				こしょう	0.014	ワインビネガー	0.78
				ローレル	0.042	うすくちしょうゆ	0.39
				ケチャップ	11.2	バジル	0.013
				チキンブイオン	0.84	黄 綿実油	0.39
				水	70		
エネルギー 755kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.1g 糖質 83.7g							
20 (月)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 ひじきのいため煮			●あかうおのしょうゆだれかけ		赤 だしこんぶ	0.65
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[豚汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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。[ひじきのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。			赤 あかうお	60	赤 けずりぶし	2.6
ごはん				料理酒	1.8	水	169
				みりん	1.8	●ひじきのいため煮	
牛 乳				うすくちしょうゆ	1.8	赤 うすあげ(冷)	3.9
				水	1.8	緑 にんじん	6.5
				●豚汁		赤 ひじき	2.6
				赤 豚肉	26	黄 綿実油	0.39
				緑 キャベツ	39	黄 砂糖	1.04
				緑 たまねぎ	39	こいくちしょうゆ	2.6
				緑 青ねぎ	6.5	赤 だしこんぶ	0.052
				緑 しめじ	13	赤 けずりぶし	0.195
				赤 赤みそ	13	水	13
				赤 白みそ	5.2		
エネルギー 702kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.5g 糖質 99.3g							