

2 (月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	●チキンレバーカツ	こしょう	0.014
	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃) [ケチャップ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②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、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[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、ワインピネガー、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 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 14 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ (冷) 14 緑 トマト (缶) 14 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.56 塩 0.7	ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイヨン 0.84 水 70 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
エネルギー	850kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.4g 糖質 102.3g			
3 (火)	豚肉の甘辛焼き とうがんとみそ汁 金時豆の煮もの いもけんぴフィッシュ	●豚肉の甘辛焼き	赤 赤みそ	13
	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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。[とうがんとみそ汁]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、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[金時豆の煮もの]①金時豆は熱湯に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、こいくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) [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 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 ●とうがんとみそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 とうがん 39 緑 オクラ 13 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●金時豆の煮もの 赤 金時豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.39 水 19.5 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5	
エネルギー	748kcal たんぱく質 32.5g 脂質 18.1g 糖質 107.8g			
4 (水)	牛肉のソース煮 スープ きゅうりのピクルス	●牛肉のソース煮	黄 じゃがいも	26
	[牛肉のソース煮]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、水とき上新粉 (上新粉重量の5倍量の水でとく) を加えて煮、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[スープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。[きゅうりのピクルス]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、塩、ワインピネガー、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 40 ワイン (白) 1.2 緑 たまねぎ 26.6 緑 グリンピース (冷) 4 緑 にんにく 0.67 黄 綿実油 0.67 塩 0.13 こしょう (粗挽) 0.027 トンカツソース 5.3 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 黄 上新粉 1.3 水 13.3 ●スープ 赤 ウインナー 26	緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26	
エネルギー	747kcal たんぱく質 33.1g 脂質 23.7g 糖質 92.6g			
5 (木)	大豆入りキーマカレーライス きゅうりのサラダ 洋なし (カット缶)	●大豆入りキーマカレーライス	ケチャップ	2.8
	[大豆入りキーマカレーライス]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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレー粉の素 (カレー粉の素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくち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のカレーをかける。[きゅうりのサラダ]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、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[洋なし (カット缶)] ①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 豚レバー (チップ) 7 赤 大豆 (ひきわり) 21 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 カレー粉 0.7 塩 0.7	ケチャップ 2.8 カレー粉の素(米粉) 8.4 こいくちしょうゆ 0.84 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインピネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	
エネルギー	775kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.6g 糖質 112.7g			
6 (金)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり	●酢豚	ケチャップ	2.6
	[酢豚]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。だけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米粉、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。[中華みそスープ]①しいたけ (乾) はもどす。②湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をわかし、鶏肉、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 豚肉 50 緑 しょうが 1.14 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.57 黄 じゃがいもでん粉 7.5 黄 なたね油 7.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米粉 0.52 こいくちしょうゆ 1.3	水 6.5 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 コーン (冷) 6.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.13 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 中華スープの素 0.65 水 169 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	
エネルギー	744kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.1g 糖質 104.9g			
9 (月)	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとコーンのサラダ カレーフィッシュ	●イタリアンスパゲッティ	ケチャップ	13.5
	[イタリアンスパゲッティ]①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更になんじん、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し、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとコーンのサラダ]①グリーンアスパラガス、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。[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。	赤 豚肉 27 ワイン (白) 0.81 赤 ウインナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 緑 ピーマン 20.3 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.41 こしょう 0.041	トマトピューレ 10.8 ウスターソース 2.7 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス (冷) 26 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ (袋) 5	
エネルギー	661kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.6g 糖質 78.6g			

10 (火)	マーボーなす ツナと野菜のいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ			●マーボーなす		●ツナと野菜のいためもの	
	[マーボーなす]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす(下ゆであり)を加えて煮、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。[焼きさつまいもの甘みつけかけ]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつま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。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。			赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.2 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.9 赤 赤みそ 3.9 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 23.4		赤 ツナ缶 6.5 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 コーン(冷) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 ●焼きさつまいもの甘みつけかけ 黄 さつまいも 50 黄 砂糖 4.3 塩 0.14 こいくちしょうゆ 0.14 水 2.9	
	エネルギー 804kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 115.7g						
11 (水)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳			●ウインナーのケチャップソース		緑 にんじん 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、湯を合わせて煮、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時にウインナーソーセージにかける。[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、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。[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に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 ウインナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 じゃがいもでん粉 0.1 水 3.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26		緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ 45.5 塩 0.13 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
	エネルギー 821kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.7g 糖質 101.7g						
12 (木)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらんぼ(缶)			●チキンカレーライス		水 130	
	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレー粉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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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、米粉、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。[さくらんぼ(缶)]①さくらんぼは1人1/40缶ずつである。			赤 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 カレー粉の素(米粉) 15.6		●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米粉 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●さくらんぼ(缶) 緑 さくらんぼ(缶) 34	
	エネルギー 737kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.7g 糖質 115.9g						
13 (金)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり			●一口がんとさといものみそ煮		緑 しょうが 0.65	
	[一口がんとさといものみそ煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、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、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛肉と野菜のいためもの]①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[みたらしだんご]①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉 13 黄 さといも 32.5 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 0.65 赤 赤みそ 9.1 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●牛肉と野菜のいためもの 赤 牛肉 26		緑 キャベツ 19.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.78 ●みたらしだんご 黄 白玉だんご 45 黄 砂糖 4.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでん粉 0.45 水 12 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
	エネルギー 807kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.0g 糖質 123.8g						
17 (火)	鶏肉のバジル焼き ベーコンと野菜のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ			●鶏肉のバジル焼き		緑 マッシュルーム(水煮) 13	
	[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉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。[ベーコンと野菜のスープ煮]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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。②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。[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。②砂糖、塩、ワインピ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。			赤 鶏肉 65 ワイン(白) 1.95 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 バジル 0.052 黄 オリーブ油 0.65 ●ベーコンと野菜のスープ煮 赤 ベーコン 10.4 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5		黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39	
	エネルギー 732kcal たんぱく質 35.6g 脂質 23.7g 糖質 85.6g						
18 (水)	さけのつけ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮			●さけのつけ焼き		水 169	
	[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけ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。[五目汁]①だけのこはゆでる。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、だ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、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。			赤 さけ(角) 65 料理酒 1.95 黄 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 ●五目汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6		●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース(冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	
	エネルギー 697kcal たんぱく質 37.3g 脂質 15.7g 糖質 97.9g						