

1(火)	豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 きゅうりの赤じそあえ			●豚肉のねぎじょうゆ焼き		緑	さんどまめ(冷)	13			
	[豚肉のねぎじょうゆ焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉に白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。[ふきよせ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつ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、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりの赤じそあえ]①きゅうりはゆでる。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。			赤	豚肉	60	緑	しめじ	13		
				緑	白ねぎ	7.5	黄	砂糖	1.3		
				料理酒	みりん	1.8	黄	砂糖	1.3		
ごはん				黄	砂糖	1.5	塩	0.26			
				みりん	こいくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	2.6			
				こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	3.25				
				黄	綿実油	0.75	赤	けずりぶし	0.91		
牛乳				●ふきよせ煮	赤	鶏肉	19.5	●きゅうりの赤じそあえ	水	39	
				赤	料理酒	0.65	緑	きゅうり	39		
				こんにゃく	26	赤	じそ(塩漬乾)	0.26			
				黄	さといも	26	黄	砂糖	0.39		
				緑	たまねぎ	32.5	米酢	0.26			
				緑	にんじん	26	うすくちしょうゆ	0.91			
				緑	れんこん	26					
エネルギー 731kcal たんぱく質 33.2g 脂質 16.6g 糖質 107.4g											
2(水)	牛肉の香味焼き トマトのスーパゲッティ キャベツのサワーソテー			●牛肉の香味焼き		緑	にんじん	13			
	[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トマトのスーパゲッティ]①鶏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する。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイオンで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。[キャベツのサワーソテー]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つける。			赤	牛肉	52	緑	パセリ	0.65		
				緑	ピーマン	13	緑	にんにく	0.39		
				ワイン(白)	1.56	黄	オリーブ油	0.65			
加工パン				塩	0.39	塩	0.39				
				こしょう(粗挽)	0.026	こしょう	0.039				
				オールスパイス	0.052	チキンブイオン	1.17				
				ウスターソース	1.56	水	104				
牛乳				黄	オリーブ油	0.65	※塩	0.5			
				●トマトのスーパゲッティ	赤	鶏肉	26	●キャベツのサワーソテー	緑	キャベツ	39
				赤	ワイン(白)	0.78	黄	綿実油	0.39		
				赤	ベーコン	6.5	黄	砂糖	0.65		
				黄	スパゲッティ	19.5	塩	0.13			
				緑	たまねぎ	39	ワインピネガー	0.91			
				緑	トマト	26	うすくちしょうゆ	0.52			
エネルギー 834kcal たんぱく質 39.6g 脂質 27.6g 糖質 100.4g											
3(木)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ			●鶏肉のゆず塩焼き		塩	0.39				
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。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。[ソーキ汁]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんにゃくはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし(こんにゃくのつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんにゃく、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ツナ大豆そぼろ]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤	鶏肉	52	こいくちしょうゆ	5.2			
				緑	たまねぎ	32.5	赤	けずりぶし	3.9		
				料理酒	1.56	水	169				
ごはん				塩	0.65	●ツナ大豆そぼろ					
				緑	ゆず(果汁)	0.78	赤	ツナ缶	13		
				●ソーキ汁	赤	豚肉	26	赤	大豆(ひきわり)	13	
				赤	料理酒	0.78	緑	だいこん葉(乾)	1.3		
牛乳				緑	だいこん	45.5	緑	しょうが	0.26		
				緑	にんじん	13	黄	綿実油	0.39		
				緑	白ねぎ	6.5	黄	料理酒	0.65		
				緑	えのきたけ	13	黄	砂糖	0.52		
				赤	切りこんにゃ(細)	1.56	うすくちしょうゆ	1.04			
				みりん	0.39	こいくちしょうゆ	1.04				
						水	1.3				
エネルギー 760kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.1g 糖質 95.9g											
4(金)	中華煮 大学いも りんご			●中華煮		中華スープの素	0.28				
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、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。[大学いも]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[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	豚肉	35	水	42			
				赤	あつあげ(冷)	42	●大学いも				
				緑	はくさい	49	黄	さつまいも	45.5		
加工パン				緑	たまねぎ	35	黄	なたね油	5.2		
				緑	にんじん	21	黄	砂糖	4.94		
				緑	にら	7	塩	0.13			
				黄	綿実油	0.7	こいくちしょうゆ	0.26			
牛乳				トウバンジャン	0.22	水	1.95				
				黄	砂糖	0.7	●りんご				
				こいくちしょうゆ	1.4	緑	りんご	63.5			
				赤	赤みそ	7	※塩	0.5			
エネルギー 875kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.7g 糖質 110.5g											
7(月)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味			●あかうおのしょうゆだれかけ		赤	赤みそ	13			
	[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、豚肉、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤	あかうお	60	赤	白みそ	5.2		
				料理酒	1.8	赤	だしこんぶ	0.65			
				みりん	1.8	赤	けずりぶし	2.6			
ごはん				うすくちしょうゆ	1.8	水	169				
				水	1.8	●きゅうりのゆず風味					
				●豚汁	緑	きゅうり	39				
				赤	豚肉	26	黄	砂糖	1.3		
牛乳				赤	うすあげ(冷)	6.5	塩	0.13			
				緑	キャベツ	26	米酢	0.78			
				緑	たまねぎ	26	うすくちしょうゆ	0.52			
				緑	にんじん	13	緑	ゆず(果汁)	0.78		
				緑	白ねぎ	6.5					
エネルギー 701kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.8g 糖質 100.0g											
8(火)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのオイスターソースいため			●鶏肉のチリソース焼き		緑	にら	6.5			
	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、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。[ツナとさんどまめのオイスターソースいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。			赤	鶏肉	70	緑	えのきたけ	13		
				緑	しょうが	0.42	塩	0.39			
				緑	にんにく	0.28	こしょう	0.026			
ごはん				黄	砂糖	1.12	うすくちしょうゆ	2.34			
				塩	0.28	中華スープの素	1.04				
				こいくちしょうゆ	0.56	水	169				
				ケチャップ	8.4	●ツナとさんどまめのオイスターソースいため					
牛乳				トウバンジャン	0.043	赤	ツナ缶	13			
				●焼き豚のスープ	緑	さんどまめ(冷)	32.5				
				赤	焼き豚	19.5	黄	綿実油	0.39		
				緑	はくさい	45.5	こいくちしょうゆ	0.13			
				緑	たまねぎ	26	オイスターソース	0.65			
				緑	にんじん	13					
エネルギー 707kcal たんぱく質 36.8g 脂質 16.3g 糖質 99.8g											

9 (水)	まぐろのオーロラ煮 スープ きゅうりとコーンのサラダ			●まぐろのオーロラ煮	黄 綿実油	0.65	
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[スープ]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、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、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。			赤 まぐろ	60	塩	0.39
	エネルギー 831kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.7g 糖質 100.8g			緑 しょうが	0.9	こしょう	0.026
コッパパン				黄 じゃがいもでん粉	12	うすくちしょうゆ	1.3
牛 乳				黄 なたね油	9	チキンブイオン	1.95
				ケチャップ	6	水	169
				黄 砂糖	2.55	●きゅうりとコーンのサラダ	
いちご ジャム				赤 赤みそ	2.1	緑 きゅうり	39
				●スープ	緑 コーン(冷)	6.5	
				赤 ベーコン	6.5	黄 砂糖	0.65
				黄 じゃがいも	32.5	塩	0.26
				緑 たまねぎ	39	ワインピネガー	0.65
				緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	0.26
			緑 パセリ	0.65	黄 綿実油	0.39	
エネルギー 831kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.7g 糖質 100.8g							
10 (木)	ブルコギ トック もやしのナムル			●ブルコギ	緑 チンゲンサイ	26	
	[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、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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トック]①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイ、トックを加えて煮、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。[もやしのナムル]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 牛肉	52	緑 にんじん	13
				緑 たまねぎ	26	緑 しいたけ(生)	6.5
こ は ん				緑 ピーマン	13	塩	0.39
				緑 しょうが	1.04	こしょう	0.026
				緑 にんにく	0.26	うすくちしょうゆ	2.34
牛 乳				黄 砂糖	1.69	中華スープの素	1.04
				こいくちしょうゆ	4.81	水	169
				コチジャン	1	●もやしのナムル	
				黄 ごま油	0.65	緑 ブラックマッペもやし	39
				黄 いりごま(白)	0.65	黄 砂糖	1.3
				黄 すりごま(白)	0.65	塩	0.26
			●トック		米酢	0.91	
			黄 トック	26	黄 ごま油	0.39	
エネルギー 735kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.1g 糖質 112.8g							
11 (金)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス パインアップル(カット缶)			●鶏肉とさつまいものシチュー	シチュールウの素	14.3	
	[鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。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、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、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。[はくさいのピクルス]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、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。			赤 鶏肉	45.5	水	130
				赤 ワイン(白)	1.43	●はくさいのピクルス	
加工パン				赤 ベーコン	6.5	緑 はくさい	52
				黄 さつまいも	52	黄 砂糖	1.04
				緑 たまねぎ	39	塩	0.26
牛 乳				緑 にんじん	19.5	ワインピネガー	1.3
				緑 グリーンピース(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	0.39
				緑 マッシュルーム(水煮)	13	●パインアップル(カット缶)	
			黄 綿実油	0.65	緑 パインアップル(カット缶)	58	
			こしょう(白)	0.039			
エネルギー 855kcal たんぱく質 32.6g 脂質 24.2g 糖質 117.4g							
15 (火)	和風ハンバーグ みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 焼きのり			●和風ハンバーグ	赤 だしこんぶ	0.65	
	[和風ハンバーグ]①ハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。[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、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[かぼちゃのいとこ煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 ハンバーグ	70	赤 けずりぶし	2.6
				黄 砂糖	0.93	水	169
こ は ん				みりん	0.93	●かぼちゃのいとこ煮	
				こいくちしょうゆ	1.98	赤 あずき(ドライパック)	6.5
				黄 じゃがいもでん粉	0.23	緑 かぼちゃ	45.5
牛 乳				水	4.7	黄 砂糖	1.3
				●みそ汁	みりん	0.65	
				赤 うすあげ(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	2.6
				緑 はくさい	45.5	赤 だしこんぶ	0.104
				緑 たまねぎ	32.5	赤 けずりぶし	0.39
				緑 青ねぎ	6.5	水	26
			赤 赤みそ	13	●焼きのり		
			赤 白みそ	5.2	赤 焼きのり(袋)	1.25	
エネルギー 789kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.3g 糖質 111.7g							
16 (水)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの みかん ソフト黒豆			●みそカツ	緑 たまねぎ	45.5	
	[みそカツ]①ヒレ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砂糖、みりん、ハ丁目みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。[じゃがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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含め、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤 一口ヒレカツ	60	緑 たけのこ(水煮)	26
				黄 なたね油	9	緑 にんじん	26
こ は ん				黄 砂糖	0.96	緑 さんどまめ(冷)	13
				みりん	0.96	黄 砂糖	1.3
				赤 ハ丁目みそ	1.44	塩	0.39
牛 乳				赤 赤みそ	0.96	うすくちしょうゆ	2.6
				黄 じゃがいもでん粉	0.24	こいくちしょうゆ	2.6
				水	7.2	赤 けずりぶし	1.17
				●じゃがいもと野菜の煮もの	水	52	
				赤 鶏肉	19.5	●みかん	
				料理酒	0.65	緑 みかん	94.4
			黄 じゃがいも	45.5	●ソフト黒豆		
			こんにゃく	26	赤 ソフト黒豆(袋)	8	
エネルギー 866kcal たんぱく質 32.8g 脂質 22.0g 糖質 124.8g							
17 (木)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ ミニフィッシュ			●なすのミートグラタン	水	6.5	
	[なすのミートグラタン]①なすはさつと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②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、なす(下ゆでなし)の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、なす(下ゆであり)、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、最後にパセリを加えて煮る。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉	19.5	●鶏肉とキャベツのスープ	
				赤 豚ひき肉	13	赤 鶏肉	26
加工パン				黄 マカロニ(米粉)	3.9	ワイン(白)	0.78
				緑 なす	32.5	緑 キャベツ	39
				緑 たまねぎ	26	緑 にんじん	13
牛 乳				緑 にんにく	0.13	緑 コーン(冷)	6.5
				黄 綿実油	0.65	緑 パセリ	0.65
				塩	0.13	塩	0.39
				こしょう	0.039	こしょう	0.026
				ケチャップ	7.8	うすくちしょうゆ	1.3
				トマトピューレ	6.5	チキンブイオン	1.95
			ウスターソース	1.3	水	169	
			黄 上新粉	3.9	●ミニフィッシュ		
			黄 パン粉(米粉)	0.65	赤 ミニフィッシュ(袋)		
エネルギー 756kcal たんぱく質 35.9g 脂質 22.2g 糖質 97.5g							