

2 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの		●いわしのしょうが煮		緑 白ねぎ 6.5	
	[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、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]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、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）		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		赤 赤みそ 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	
	エネルギー 684kcal たんぱく質 30.4g 脂質 13.9g 糖質 103.3g		●みそ汁		●高野どうふの煮もの	
菜 飯 牛 乳			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		赤 高野どうふ 5 緑 むきえだまめ（冷） 5 黄 砂糖 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 水 45	
3 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー		●きのこのドリア		水 10	
	[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。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならいうする。②ベーコンをからいりし、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、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え（牛乳は一度に加える）、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。		赤 ベーコン 8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース（冷） 5 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム（水煮） 5 黄 綿実油 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 小麦粉（薄力粉） 3 赤 牛乳 20 赤 粉末チーズ 1 黄 パン粉（米粉） 0.5		●鶏肉と野菜のスープ煮	
	エネルギー 796kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.5g 糖質 104.0g				赤 鶏肉 39 白 ワイン（白） 1.17 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 コーン（冷） 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91	
加工パン 牛 乳			●みかんゼリー		緑 みかんゼリー 40	
4 (水)	和風焼きそば かつおぶし（袋・和風焼きそば） きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆		●和風焼きそば		うすくちしょうゆ 4.1 こいくちしょうゆ 2.7	
	[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。[きゅうりのしょうがづけ]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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。		赤 豚肉 60.8 料理酒 1.82 黄 中華めん 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 キャベツ 47.3 緑 たまねぎ 47.3 緑 ピーマン 20.3 緑 にんじん 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.27 こしょう 0.068		●かつおぶし（袋・和風焼きそば） 赤 かつおぶし（袋） 1 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82	
	エネルギー 662kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.7g 糖質 73.2g				●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆（袋） 8	
5 (木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなど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	
	[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さつまいもの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。[きくなどとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々ゆでる。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。		赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 30 緑 しょうが 1.2 黄 砂糖 0.9 みりん 1.05 こいくちしょうゆ 3.6 黄 綿実油 0.75		赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169	
	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.8g 糖質 109.4g		●さつまいものみそ汁		●きくなどとはくさいのごまあえ	
ごはん 牛 乳			赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 緑 にんじん 13		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	
6 (金)	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ		●中華おこわ		黄 じゃがいもでん粉 0.26 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169	
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のものと汁も使用）を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、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 焼き豚 8 黄 もち米 20 黄 くり（水煮缶） 10 緑 しいたけ（乾） 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20		●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.04	
	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.7g 糖質 104.0g		●卵スープ			
加工パン 牛 乳			赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 鶏卵（液卵） 26			
除去食 （卵）						

9 (月)	卵どうふ 一口がんもと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため		●卵どうふ		黄 砂糖 1.4		
	[卵どうふ]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り、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）[一口がんもと野菜の煮もの]①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ（乾）、つなこんにゃくの順に加えて煮る。（しいたけ（乾）のものと汁も使用）③煮上がれば、一口がんもを加え、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツとピーマンのそぼろいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。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。		赤 鶏卵（液卵） 35	黄 砂糖 1.4	黄 みりん 0.56	黄 塩 0.28	
	ごはん		みりん 1	塩 0.3	うすくちしょうゆ 2.8	こいくちしょうゆ 2.8	
	牛 乳		うすくちしょうゆ 1	けずりぶし 1	赤 けずりぶし 0.97	赤 水 42	
			水 45	●一口がんもと野菜の煮もの		●キャベツとピーマンのそぼろいため	
			赤 一口がんも 28	赤 一口がんも 28	赤 豚ひき肉 6.5	赤 豚ひき肉 6.5	
			つなこんにゃく 21	つなこんにゃく 21	緑 キャベツ 26	緑 キャベツ 26	
			緑 だいこん 49	緑 だいこん 49	緑 ピーマン 6.5	緑 ピーマン 6.5	
			緑 たまねぎ 28	緑 たまねぎ 28	黄 綿実油 0.39	黄 綿実油 0.39	
			緑 にんじん 21	緑 にんじん 21	黄 砂糖 1.04	黄 砂糖 1.04	
			緑 むきえだまめ（冷） 7	緑 むきえだまめ（冷） 7	こいくちしょうゆ 0.65	こいくちしょうゆ 0.65	
			緑 しいたけ（乾） 1.4	緑 しいたけ（乾） 1.4	赤 赤みそ 1.56	赤 赤みそ 1.56	
	エネルギー 691kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.1g 糖質 98.8g						
10 (火)	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さけは塩、こしょうで下味をつけ、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、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	赤 肉だんご 26	黄 押麦 7.8	黄 だいこん 45.5	
	コッパン		塩 0.3	黄 押麦 7.8	緑 だいこん 45.5	緑 にんじん 19.5	
	牛 乳		こしょう（白） 0.03	黄 ジャがいもでん粉 12	緑 ほうれんそう（冷） 19.5	緑 ほうれんそう（冷） 19.5	
			黄 じゃがいもでん粉 12	黄 なたね油 9	塩 0.39	塩 0.39	
			黄 なたね油 9	緑 たまねぎ 15	こしょう 0.026	こしょう 0.026	
			緑 たまねぎ 15	黄 オリーブ油 0.3	うすくちしょうゆ 1.3	うすくちしょうゆ 1.3	
			黄 オリーブ油 0.3	黄 砂糖 1.2	チキンブイヨン 1.95	チキンブイヨン 1.95	
			黄 砂糖 1.2	塩 0.3	水 169	水 169	
			塩 0.3	米酢 4.5	●りんご	●りんご	
			米酢 4.5	黄 オリーブ油 1.05	緑 りんご 63.5	緑 りんご 63.5	
			黄 オリーブ油 1.05	ワイン（白） 2.1	※塩 0.5	※塩 0.5	
	エネルギー 876kcal たんぱく質 37.8g 脂質 29.1g 糖質 108.6g						
11 (水)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり		●鶏肉の甘辛焼き		赤 だしこんぶ 0.65		
	[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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 鶏肉 60	赤 けずりぶし 2.6	赤 水 169	●だいこんの煮もの	
	ごはん		緑 たまねぎ 26.7	料理酒 1.8	赤 豚肉 13	緑 だいこん 45.5	
	牛 乳		黄 砂糖 1.73	黄 砂糖 1.73	緑 だいこん 45.5	みりん 0.65	
			みりん 1.73	こいくちしょうゆ 4.13	うすくちしょうゆ 2.99	黄 ジャがいもでん粉 0.65	
			こいくちしょうゆ 4.13	●みそ汁	黄 じゃがいもでん粉 0.65	赤 だしこんぶ 0.078	
			赤 うすあげ（冷） 6.5	赤 うすあげ（冷） 6.5	赤 だしこんぶ 0.078	赤 けずりぶし 0.299	
			緑 はくさい 39	緑 はくさい 39	赤 けずりぶし 0.299	赤 水 19.5	
			緑 にんじん 13	緑 にんじん 13	●焼きのり	●焼きのり	
			緑 青ねぎ 6.5	緑 しめじ 13	赤 焼きのり（袋） 1.25	赤 焼きのり（袋） 1.25	
			緑 しめじ 13	赤 赤みそ 13			
			赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5.2			
	エネルギー 707kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.4g 糖質 101.6g						
12 (木)	ケチャップライス スープ れんこんフライ		●ケチャップライス		緑 キャベツ 39		
	[ケチャップライス]①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウインナーをいためる。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、チキンブイヨンで味つけし、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℃）		赤 ウインナー 28	緑 キャベツ 39	緑 にんじん 13	緑 むきえだまめ（冷） 6.5	
	ごはん		赤 ベーコン 11.2	緑 なたねぎ 35	緑 コーン（冷） 6.5	緑 しめじ 13	
	牛 乳		緑 ピーマン 7	黄 オリーブ油 0.42	塩 0.39	塩 0.39	
			ケチャップ 16.8	こしょう 0.026	こしょう 0.026	うすくちしょうゆ 1.3	
			ウスターソース 0.7	うすくちしょうゆ 1.3	チキンブイヨン 1.95	チキンブイヨン 1.95	
			塩 0.07	水 169	水 169	●れんこんフライ	
			カレー粉 0.14	れんこんフライ 56	黄 なたね油 8.4	黄 なたね油 8.4	
			水 7				
			●スープ				
			赤 鶏肉 26				
			ワイン（白） 0.78				
	エネルギー 834kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.8g 糖質 115.3g						
13 (金)	カレーうどん はくさいのおひたし ミニフィッシュ		●カレーうどん		赤 けずりぶし 2.6		
	[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。[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 牛肉 52	赤 けずりぶし 2.6	●はくさいのおひたし	緑 はくさい 52	
	加工パン		黄 うどん 19.5	赤 うすあげ（冷） 6.5	黄 砂糖 0.39	黄 砂糖 0.39	
	牛 乳		緑 たまねぎ 39	緑 にんじん 13	うすくちしょうゆ 2.34	うすくちしょうゆ 2.34	
			緑 青ねぎ 6.5	赤 だしこんぶ 0.013	赤 だしこんぶ 0.013	赤 けずりぶし 0.039	
			黄 綿実油 0.65	赤 けずりぶし 0.039	赤 水 2.6	赤 水 2.6	
			塩 0.26	●ミニフィッシュ	●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ（袋） 5	
			カレールウの素(米粉) 9.1				
			こいくちしょうゆ 2.6				
			赤 だしこんぶ 0.65				
	エネルギー 834kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.0g 糖質 105.2g						