

9 (木)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃（カット缶） 発酵乳	●あじのレモンマリネ	黄 じゃがいも 45.5
	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、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綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る）②湯をわかし、豚肉、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、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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。[白桃（カット缶）]①白桃は1人1/30缶ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 あじ 25 塩 0.1 こしょう（白） 0.01 黄 じゃがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 米酢 1.3 ワイン（白） 0.7	赤 てば豆（乾） 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 コーン（冷） 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91
加工パン 牛 乳		●てば豆のスープ煮	●白桃（カット缶）
		赤 豚肉 19.5 ワイン（白） 0.65	緑 白桃（カット缶） 58 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
エネルギー 839kcal たんぱく質 34.4g 脂質 23.0g 糖質 111.6g			
10 (金)	れんこんのちらしずし きざみのり（袋・れんこんのちらしずし） そろ煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし	●そろ煮
	[れんこんのちらしずし]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり（袋・れんこんのちらしずし）]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そろ煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。	赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 れんこん 26 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 コーン（冷） 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ（粉末） 0.39 ※塩 0.1	赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169
ごはん 牛 乳		●きざみのり（袋・れんこんのちらしずし）	●ごまめ
		赤 きざみのり（袋） 0.8	赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3
エネルギー 767kcal たんぱく質 29.6g 脂質 13.7g 糖質 125.6g			
正月の 行事献立			
14 (火)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ はくさいのピクルス 棒チーズ	●豚肉と金時豆のカレーライス	水 130
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[焼きミニハンバーグ]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℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時にご飯を盛りつけた上にミニハンバーグを添える。[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。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。	赤 豚肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 金時豆（ドライパック） 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013	●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.3 うすくちしょうゆ 0.39
ごはん 牛 乳		カレールウの素(米粉)	●棒チーズ
		15.6	赤 棒チーズ 10
エネルギー 812kcal たんぱく質 30.4g 脂質 23.1g 糖質 111.8g			
15 (水)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	●ケチャップ煮	ケチャップ 10.4
	[ケチャップ煮]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、マッシュルームを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[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 52 ワイン（白） 1.56 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039	チキンブイヨン 0.78 水 65 ●ささみと野菜のソテー 赤 ささみ（油漬け） 13 緑 ブラックマッパもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013
加工パン 牛 乳		●りんご	●りんご
		緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
エネルギー 792kcal たんぱく質 37.3g 脂質 23.5g 糖質 97.0g			

16 (木)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 キャベツの赤じそあえ おさつチップス	●さごしのしょうゆだれかけ	赤 白みそ 5.2
	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。②さごし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℃、15分間、焼き物機で焼く。③みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にさごしにかけ。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆでる。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、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。	赤 さごし 60 料理酒 1.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.5 水 1.5	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
ごはん 牛 乳		●キャベツの赤じそあえ	●キャベツの赤じそあえ
		緑 キャベツ 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	●おさつチップス 黄 おさつチップス（袋） 5
エネルギー 725kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g 糖質 103.7g			
17 (金)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き スープ煮 ブロッコリーのサラダ	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き	緑 しめじ 13
	[鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、20分間、焼き物機で焼く。[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、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。②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、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでる。②砂糖、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。	赤 鶏肉 56 黄 じゃがいも 35 緑 にんにく 0.42 塩 0.26 こしょう（粗挽） 0.026 こいくちしょうゆ 1.3 黄 オリーブ油 0.39	黄 綿実油 0.65 塩 0.26 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
コッパン 牛 乳		●ブロッコリーのサラダ	●ブロッコリーのサラダ
		緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 赤 ベーコン 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5	●スープ煮 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 赤 ベーコン 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5
みかん ジャム			
エネルギー 739kcal たんぱく質 35.6g 脂質 24.5g 糖質 84.3g			
20 (月)	さばのカレーたつたあげ 五目汁 きゅうりの甘酢あえ	●さばのカレーたつたあげ	緑 にんじん 13
	[さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅうりの甘酢あえ]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、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 さば 50 緑 しょうが 1 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1 カレー粉 0.3 黄 じゃがいもでん粉 10 黄 なたね油 7.5	緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
ごはん 牛 乳		●きゅうりの甘酢あえ	●きゅうりの甘酢あえ
		緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91	
エネルギー 757kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.4g 糖質 102.9g			
21 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 赤みそ 3.9
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 58.5 緑 たまねぎ 19.5 塩こうじ 6.5	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.34 水 156
ごはん 牛 乳		●かす汁	●くりきんとん
		赤 さけ（角） 26 つきこんにゃく 6.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 青ねぎ 6.5 酒かす 15.6 うすくちしょうゆ 1.3 赤 白みそ 5.2	黄 さつまいも 32.5 黄 くり（水煮缶） 19.5 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 水 19.5
			●焼きのり
			赤 焼きのり（袋） 1.25
エネルギー 778kcal たんぱく質 36.2g 脂質 15.9g 糖質 116.6g			