

1 (木)	くじらのたつあげ まる天と野菜の煮もの もやしのしょうがづけ	●くじらのたつあげ みりん 1.3 赤 くじらのたつあげ 塩 0.26 黄 なたね油 7.5 うすくちしょうゆ 3.9 ●まる天と野菜の煮もの こいくちしょうゆ 3.25 赤 まる天 32.5 赤 けずりぶし 1.17 黄 ジャガイモ 32.5 水 52 緑 だいこん 45.5 ●もやしのしょうがづけ 緑 たまねぎ 26 緑 ブラックマッシュモヤシ 39 緑 にんじん 19.5 緑 しょうが 0.26 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 緑 しいたけ(乾) 1.3 うすくちしょうゆ 1.82 黄 砂糖 1.3
	【くじらのたつあげ】①くじらのたつあげは冷凍のまま煮したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【まる天と野菜の煮もの】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ(乾)、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、まる天を加え、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。【もやしのしょうがづけ】①もやしはゆでるか、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、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。	
2 (金)	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.7g 脂質 17.0g 糖質 108.9g	
	ポトフ ツナと野菜のソテー いよかん	●ポトフ チキンブイヨン 1.12 赤 牛肉 28 水 98 ワイン(白) 0.84 ●ツナと野菜のソテー 赤 ウィンナー 28 赤 タナカ 13 黄 ジャガイモ 42 緑 ブラックマッシュモヤシ 32.5 緑 キャベツ 49 緑 ピーマン 6.5 緑 にんじん 21 黄 純実油 0.39 緑 バセリ 0.7 塩 0.26 塩 0.42 こしょう 0.013 こしょう 0.028 ウスター・ソース 0.65 ローレル 0.014 ●いよかん うすくちしょうゆ 2.1 緑 いよかん 38
2 (金)	【ポトフ】①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ワインナーを加えて煮、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、最後にバセリを加えて煮る。【ツナと野菜のソテー】①ツナは十分に油をきる。②純実油を熱し、ピーマン、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスター・ソースで味つけする。【いよかん】①いよかんは1人1/4切ずつである。	
	エネルギー 784kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.9g 糖質 91.3g	
5 (月)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ スイートポテト	●チキンレバーカレーライス カレールウの素 15.6 赤 鶏肉 45.5 水 130 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 ●きゅうりとコーンのサラダ 黄 ジャガイモ 45.5 緑 きゅうり 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 にんじん 26 黄 砂糖 1.04 緑 セロリ 2.6 塩 0.26 緑 しょうが 0.65 ワインビネガー 0.65 緑 にんにく 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 純実油 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.39 ●スイートポテト ローレル 0.013 黄 スイートポテト(冷) 30
	【チキンレバーカレーライス】①純実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいいため、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、鶏レバーを加えて煮、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。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【スイートポテト】①スイートポテトは1人1コずつである。	
5 (月)	エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.3g 糖質 117.6g	
	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ 緑 ごぼう 21 赤 いわし(開き) 40 緑 さんどまめ(冷) 14 料理酒 1.2 緑 しめじ 14 黄 しょうが 0.8 黄 砂糖 1.4 黄 砂糖 0.5 塩 0.28 みりん 2.5 うすくちしょうゆ 4.2 ●含め煮 2.5 こいくちしょうゆ 2.8 赤 豚肉 21 赤 けずりぶし 1.29 料理酒 0.63 水 56 黄 ジャガイモ 35 赤 いり大豆(袋) 10 緑 だいこん 49 ●焼きのり 緑 にんじん 28 赤 焼きのり(袋) 1.25
6 (火)	【いわしのしょうがじょうゆかけ】①いわしは料理酒で下味をつける。②いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.3g 脂質 15.2g 糖質 101.2g	
7 (水)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスター・ソースいため	●中華おこわ 黄 ジャガイモ(でん粉) 0.26 赤 烹き豚 8 緑 たまねぎ 19.5 黄 米ち米 20 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 くり(水煮缶) 10 緑 にんじん 13 緑 しいたけ(乾) 0.2 塩 0.39 料理酒 0.5 こしょう 0.026 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2.6 こいこくしょうゆ 0.5 中華スープの素 1.3 黄 チキンブイヨン 0.2 水 169 黄 こいこくしょうゆ 0.3 緑 キャベツ 45.5 水 0.3 黄 純実油 0.52 ●キャベツのオイスター・ソースいため 赤 鶏肉 26 黄 塩 0.13 料理酒 0.78 赤 白みそ 0.26 赤 鶏卵(液卵) 26 ●オイスター・ソース 黄 みりん 0.91
	【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)のもどし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①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。液卵は流水で解凍し、水でん粉(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煮上がりは、チキンブイヨンを加えて煮、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。【キャベツのオイスター・ソースいため】①純実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスター・ソースで味つけする。	
7 (水)	エネルギー 744kcal たんぱく質 32.2g 脂質 19.9g 糖質 103.6g	
	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯 赤 鶏ひき肉 32.5 赤 豚肉 13 赤 ごぼう 1.04 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 しうが 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 19.5 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 だいこん葉(乾) 0.65 黄 純実油 0.65 赤 白みそ 5.2 料理酒 1.04 赤 だしこんぶ 0.65 黄 砂糖 1.56 赤 けずりぶし 2.6 塩 0.13 水 169 ●焼きれんこん 赤 だしこんぶ 0.026 緑 れんこん 32.5 赤 けずりぶし 0.104 赤 塩 0.13 水 6.5 黄 純実油 0.65 赤 きざみのり(袋) 0.8
8 (木)	【鶏ごぼうご飯】①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②純実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。【みそ汁】①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【焼きれんこん】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、純実油で下味をつけ、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200℃、12分間、焼き物機で焼く。	
	エネルギー 674kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.0g 糖質 97.5g	

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量を引いたものを表記しています。

9 (金)	押麦のグラタン 豚肉と野菜のスープ デコポン	●押麦のグラタン 赤 鶏肉 32.5 赤 豚肉 32.5 ワイン(白) 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 39 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.52 ●デコポン 黄 バセリ 0.65 黄 小麦粉(薄力粉) 0.39 黄 牛乳 0.23 赤 粉末チーズ 1.69 黄 バン粉 0.39	水 16.9 ●豚肉と野菜のスープ 赤 豚肉 32.5 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 ダイコン 32.5 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 塩 0.52 ●デコポン 黄 バン粉 0.39
	エネルギー 803kcal たんぱく質 38.4g 脂質 22.8g 糖質 103.2g		
13 (火)	わかさぎフライ 洋風煮 きゅうりのピクルス 発酵乳	●わかさぎフライ 赤 牛肉 46.8 赤 なたね油 6.5 ●洋風煮 赤 鶏肉 39 ワイン(白) 1.17 黄 ジャガイモ 32.5 黄 砂糖 1.04 ●きゅうりのピクルス 赤 牛乳 0.52 ●発酵乳 黄 発酵乳 70	ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 0.026 水 91
	【わかさぎフライ】①わかさぎフライは冷凍のまま煮したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【洋風煮】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、たまねぎ、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、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、最後にバセリを加えて煮る。【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、ワインビネガー、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。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。		
13 (火)	エネルギー 845kcal たんぱく質 39.3g 脂質 25.2g 糖質 105.6g		
	14 (水)	●ハヤシライス キャベツのバジル風味サラダ 洋なし(カット缶)	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 赤 小麦粉(薄力粉) 9.1 黄 純実油 7.28 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 緑 キャベツ 39 黄 塩 0.26 緑 キャベツ 39 黄 ワインビネガー 1.04 緑 キャベツ 39 黄 うすくちしょうゆ 0.26 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
14 (水)	ハヤシライス キャベツのバジル風味サラダ 洋なし(カット缶)	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 赤 小麦粉(薄力粉) 9.1 黄 純実油 7.28 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 緑 キャベツ 39 黄 塩 0.26 緑 キャベツ 39 黄 ワインビネガー 1.04 緑 キャベツ 39 黄 うすくちしょうゆ 0.26 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58	トムカツソース 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 9.1 黄 純実油 7.28 水 117
	【ハヤシライス】①小麦粉はふるう。②純実油を熱し、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A. 別釜に純実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B. 別釜に小麦粉を入れ、弱火で15~20分位からい出す。火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくれたルウに②の煮汁を少しづつ加えては。⑤ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)⑥じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、マッシュラーム、ピーマン、もやしを加えて煮る。⑦火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑧火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑨火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑩火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑪火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑫火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑬火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑭火を止め、純実油を加え、余熱を利用してルウを少しづつ加えては。⑮火を止め、純実油を加え、余熱を利用してル		

20 (火)	豚肉と干しういきのみそ煮 すまし汁 あげ焼きじゃが	<p>●豚肉と干しういきのみそ煮</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>32.5</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ(冷)</td><td>6.5</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>干しういき</td><td>1.3</td><td>緑</td><td>みつば</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.39</td><td>緑</td><td>えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td><td>塩</td><td>0.52</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.39</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.65</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>3.9</td><td>赤</td><td>けすりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.078</td><td>水</td><td>169</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>けすりぶし</td><td>0.299</td><td>●あげ焼きじゃが</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>19.5</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>52.5</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>2.1</td><td>塩</td><td>0.3</td><td></td></tr> <tr><td>●すまし汁</td><td></td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	赤	豚肉	32.5	緑	はくさい	45.5	赤	うすあげ(冷)	6.5	緑	たまねぎ	26	緑	青ねぎ	6.5	緑	にんじん	13	緑	干しういき	1.3	緑	みつば	3.9	黄	綿実油	0.39	緑	えのきだけ	13	黄	砂糖	1.3	塩	0.52		みりん	1.3	うすくちしょうゆ	5.2			こいくちしょうゆ	0.39	赤	だしこんぶ	0.65		赤	赤みそ	3.9	赤	けすりぶし	2.6	赤	だしこんぶ	0.078	水	169		赤	けすりぶし	0.299	●あげ焼きじゃが			水	19.5	黄	じゃがいも	52.5		黄	綿実油	2.1	塩	0.3		●すまし汁		赤	鶏肉	26	
赤	豚肉	32.5	緑	はくさい	45.5																																																																																	
赤	うすあげ(冷)	6.5	緑	たまねぎ	26																																																																																	
緑	青ねぎ	6.5	緑	にんじん	13																																																																																	
緑	干しういき	1.3	緑	みつば	3.9																																																																																	
黄	綿実油	0.39	緑	えのきだけ	13																																																																																	
黄	砂糖	1.3	塩	0.52																																																																																		
みりん	1.3	うすくちしょうゆ	5.2																																																																																			
こいくちしょうゆ	0.39	赤	だしこんぶ	0.65																																																																																		
赤	赤みそ	3.9	赤	けすりぶし	2.6																																																																																	
赤	だしこんぶ	0.078	水	169																																																																																		
赤	けすりぶし	0.299	●あげ焼きじゃが																																																																																			
水	19.5	黄	じゃがいも	52.5																																																																																		
黄	綿実油	2.1	塩	0.3																																																																																		
●すまし汁		赤	鶏肉	26																																																																																		
【豚肉と干しういきのみそ煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しういきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しういきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【すまし汁】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、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、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【あげ焼きじゃが】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。																																																																																						
エネルギー 715kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.0g 糖質 100.0g																																																																																						

<div data-b