

| | | |
|----------------------|--|---|
| 1 (月) | ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 あげ焼きじゃが | ●ゴーヤチャンプルー 緑 キャベツ 39 赤 豚肉 39 緑 たまねぎ 26 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にがうり 9.1 緑 にんじん 13 塩 0.13 緑 えのきだけ 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 塩 0.13 うすくちしようゆ 5.2 こいくちしようゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.65 ●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 赤 けずりぶし 2.6 赤 かつおぶし(袋) 1 水 169 ●五目汁 赤 鶏肉 26 黄 ジャガイモ 52.5 料理酒 0.78 塩 0.3 赤 うすあげ(冷) 6.5 黄 綿実油 2.1 |
| | [ゴーヤチャンプルー]①にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけする。[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。 | |
| かやくご飯 牛 乳 | エネルギー 754kcal たんぱく質 34.0g 脂質 18.9g 糖質 103.0g | |
| | チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか | ●チキンパエリア 赤 ウィンナー 26 黄 精白米 10 黄 ジャガイモ 26 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 39 緑 コーン(冷) 5 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 トマト(缶) 4 緑 マッシュルーム(水煮) 13 緑 にんにく 0.2 塩 0.39 黄 オリーブ油 0.3 こしょう 0.026 ワイン(白) 0.9 うすくちしようゆ 1.3 塩 0.2 チキンブイヨン 1.95 カレー粉 0.1 水 169 チキンブイヨン 0.3 ●すいか 水 8 緑 すいか 56 |
| 2 (火) 加工パン 牛 乳 | [チキンパエリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をくる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいためる。鶏肉をいためる、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。 ③いたまれば、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ワインナーとキャベツのスープ]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、ワインナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。 [すいか]①すいかは1人1/64切ずつである。 | エネルギー 749kcal たんぱく質 33.3g 脂質 19.5g 糖質 101.9g |
| | エネルギー 749kcal たんぱく質 33.3g 脂質 19.5g 糖質 101.9g | |
| 3 (水) ごはん 牛 乳 | 夏野菜のカレーライス きゅうりのサラダ みかんゼリー | ●夏野菜のカレーライス 赤 牛肉 52 水 110.5 緑 かぼちゃ 45.5 ●きゅうりのサラダ 緑 たまねぎ 39 緑 きゅうり 39 緑 なす 26 黄 砂糖 1.04 緑 トマト(缶) 13 塩 0.13 緑 ピーマン 6.5 ワインビネガー 0.65 緑 セロリ 2.6 うすくちしようゆ 0.91 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.39 黄 綿実油 0.65 ●みかんゼリー 塩 0.39 緑 みかんゼリー 40 |
| | [夏野菜のカレーライス]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。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいためる。牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいためる。トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけしで煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。 | エネルギー 783kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.1g 糖質 117.7g |
| 4 (木) ごはん 牛 乳 | 肉じゃが あつあげのみそだれかけ オクラのおかかいため | ●肉じゃが 赤 牛肉 45.5 水 39 料理酒 1.43 ●あつあげのみそだれかけ 黄 ジャガイも 58.5 黄 あつあげ(冷) 50 糸こんにゃく 26 黄 砂糖 2.57 緑 たまねぎ 45.5 こいくちしようゆ 0.43 緑 にんじん 19.5 赤 赤みそ 2.9 緑 さんどまめ(冷) 13 水 2.9 黄 綿実油 0.65 緑 オクラ 26 黄 砂糖 1.3 黄 綿実油 0.39 みりん 0.65 みりん 1.95 塩 0.13 こいくちしようゆ 1.04 うすくちしようゆ 3.9 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 こいくちしようゆ 3.25 水 1.3 赤 けずりぶし 0.91 |
| | [肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいためる、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。[あつあげのみそだれかけ]①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしようゆ、赤みそ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいためる。 | エネルギー 775kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.3g 糖質 102.1g |

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総量を引いたものを表記しています。

| | | | |
|--------|---|---|---|
| 5 (金) | 鶏肉のからあげ ハムとはるさめのスープ きゅうりの中華あえ | ●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 67.5 緑 しょうが 0.75 緑 にんにく 0.75 塩 0.45 こしょう 0.03 黄 ジャガイモ 13.5 黄 なたね油 10.1 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 | 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすぐちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 |
| | [鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムとはるさめのスープ]①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にはるさめを加えて煮る。[きゅうりの中華あえ]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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 | エネルギー 883kcal たんぱく質 33.8g 脂質 35.4g 糖質 102.4g | ●ハムとはるさめのスープ 赤 ハム 13 黄 はるさめ 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 チングンサイ 19.5 緑 にんじん 13 |
| 8 (月) | 牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの | ●牛丼 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 19.5 緑 ピーマン 6.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 えのきだけ 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 うすぐちしようゆ 1.04 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすぐちしようゆ 3.9 塩 0.13 こいくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 | 水 39 ●もやしとピーマンのごまいため 赤 牛肉 52 緑 ブラックマッペもやし 32.5 糸こんにゃく 19.5 緑 ピーマン 6.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 えのきだけ 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 うすぐちしようゆ 1.04 黄 綿実油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 ●大福豆の煮もの 赤 大福豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 みりん 1.3 塩 0.26 うすぐちしようゆ 3.9 塩 0.13 こいくちしようゆ 5.2 うすぐちしようゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20 |
| | [牛丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいたため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[もやしとピーマンのごまいため]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[大福豆の煮もの] (A: 烹き物機) ①大福豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる) (B: 釜) ①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味づけて煮含め、塩、うすくちしようゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) | エネルギー 704kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.8g 糖質 102.8g | ●牛丼 赤 牛肉 52 ●もやしとピーマンのごまいため 赤 牛肉 52 緑 ブラックマッペもやし 32.5 糸こんにゃく 19.5 緑 ピーマン 6.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 えのきだけ 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 うすぐちしようゆ 1.04 黄 綿実油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 ●大福豆の煮もの 赤 大福豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 みりん 1.3 塩 0.26 うすぐちしようゆ 3.9 塩 0.13 こいくちしようゆ 5.2 うすぐちしようゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20 |
| 9 (火) | チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳 いもけんぴフィッシュ | ●チキントマトスパゲッティ 赤 鶏肉 32.5 ワイン(白) 1.04 赤 ウィンナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 緑 グリーンアスパラガス 26 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 赤 発酵乳 70 塩 0.65 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5 | うすぐちしようゆ 3.9 バジル 0.013 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 赤 鶏肉 32.5 緑 グリーンアスパラガス 26 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 黄 砂糖 1.04 緑 トマト(缶) 13 黄 塩 0.39 緑 にんじん 13 黄 ワインビネガー 1.04 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 赤 発酵乳 70 ●発酵乳 赤 発酵乳 70 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5 |
| | [チキントマトスパゲッティ]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し、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。[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。 | エネルギー 659kcal たんぱく質 32.0g 脂質 20.1g 糖質 81.1g | ●チキントマトスパゲッティ 赤 鶏肉 32.5 ワイン(白) 1.04 赤 ウィンナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 緑 グリーンアスパラガス 26 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 黄 砂糖 1.04 緑 トマト(缶) 13 黄 塩 0.39 緑 にんじん 13 黄 ワインビネガー 1.04 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 赤 発酵乳 70 ●発酵乳 赤 発酵乳 70 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5 |
| 10 (水) | 夏野菜飯 パワースープ トロピカルゼリー | ●夏野菜飯 赤 焼き豚 26 緑 たまねぎ 26 緑 なす 26 緑 トマト 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 ピーマン 6.5 緑 赤ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 塩 0.39 うすぐちしようゆ 1.3 水 169 ●パワースープ 赤 鶏肉 32.5 料理酒 1.04 糸とうがん 39 緑 トマト 26 緑 にら 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 ピーマン 6.5 緑 赤ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 塩 0.39 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●トロピカルゼリー 緑 ゼリー(みかん) 39 | ●パワースープ 赤 鶏肉 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 コーン(|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--------|--------|--------|----------|--------|--|---------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|---------------|------------|------------|--------|----------|---------|------------|------------|-----------------|---------------|-----------|-----------|-------|--|---|---------|------------|---------|---------|--------------|--------|---------|------------|----------|-------------|---|-------|----------|--|-------|----------|------|----------|-----------|------|------------|--|-----------|--|-------|------|---|--------|------|----------|-----|------|----------|------|-----------------------------|-----------|------|------------|------|-----------|------|---|----|
| 11(木) こはん 牛乳 | 鶏肉と野菜のみぞ煮 オクラの梅風味 ツナっ葉いため | <p>●鶏肉と野菜のみぞ煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td><td>緑 オクラ</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>45.5</td><td>緑 梅肉</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td><td>米酢</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 さんどまめ(冷)</td><td>13</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>緑 たけのこ(水煮)</td><td>13</td><td>●ツナっ葉いため</td><td></td></tr> <tr><td>緑 しいたけ(乾)</td><td>1.3</td><td>赤 ツナ缶</td><td>21</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td><td>緑 だいこん葉(乾)</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>黄 細末</td><td>0.42</td><td>黄 細末</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>黄 こいくちしょうゆ</td><td>0.78</td><td>料理酒</td><td>1.12</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>10.4</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>1.17</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>水</td><td>52</td><td>水</td><td>1.4</td></tr> </tbody> </table> | 赤 鶏肉 | 45.5 | 緑 オクラ | 26 | 黄 ジャガイモ | 45.5 | 緑 梅肉 | 0.65 | 緑 たまねぎ | 39 | 黄 砂糖 | 0.39 | 緑 にんじん | 19.5 | 米酢 | 0.26 | 緑 さんどまめ(冷) | 13 | うすくちしょうゆ | 0.91 | 緑 たけのこ(水煮) | 13 | ●ツナっ葉いため | | 緑 しいたけ(乾) | 1.3 | 赤 ツナ缶 | 21 | 黄 砂糖 | 0.78 | 緑 だいこん葉(乾) | 1.4 | 黄 細末 | 0.42 | 黄 細末 | 0.42 | 黄 こいくちしょうゆ | 0.78 | 料理酒 | 1.12 | 赤 赤みそ | 10.4 | うすくちしょうゆ | 0.7 | 赤 けずりぶし | 1.17 | こいくちしょうゆ | 0.42 | 水 | 52 | 水 | 1.4 | <p>●オクラの梅風味</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 オクラ</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄 梅肉</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.91</td></tr> </tbody> </table> | 緑 オクラ | 26 | 黄 梅肉 | 0.65 | 黄 砂糖 | 0.39 | 米酢 | 0.26 | うすくちしょうゆ | 0.91 | <p>18(木) こはん 牛乳</p> | | | | | | | | |
| 赤 鶏肉 | 45.5 | 緑 オクラ | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ジャガイモ | 45.5 | 緑 梅肉 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たまねぎ | 39 | 黄 砂糖 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 にんじん | 19.5 | 米酢 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 さんどまめ(冷) | 13 | うすくちしょうゆ | 0.91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たけのこ(水煮) | 13 | ●ツナっ葉いため | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 しいたけ(乾) | 1.3 | 赤 ツナ缶 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 0.78 | 緑 だいこん葉(乾) | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 細末 | 0.42 | 黄 細末 | 0.42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 こいくちしょうゆ | 0.78 | 料理酒 | 1.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 赤みそ | 10.4 | うすくちしょうゆ | 0.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 けずりぶし | 1.17 | こいくちしょうゆ | 0.42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 52 | 水 | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 オクラ | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 梅肉 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米酢 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 0.91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉と野菜のみぞ煮]①だけのこはゆでる。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、だけのこ、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、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。[オクラの梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]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、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 | | [豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしをとり、豚肉、たまねぎ、つなこんにゃく、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。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみと野菜のごまみそ焼き]①ささみは十分に水分をきる。ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、にんじん、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまを心り、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。 | <p>●豚肉とじゃがいもの煮もの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>黄 さんどまめ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 さんどまめ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>黄 ねりごま</td><td>1.69</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>水</td><td>52</td></tr> <tr><td>●ひじき豆</td><td></td></tr> <tr><td>赤 大豆(乾)</td><td>15.6</td></tr> </tbody> </table> | 赤 豚肉 | 39 | 黄 なたね油 | 5.2 | 料理酒 | 1.17 | 黄 ジャガイモ | 45.5 | 黄 砂糖 | 1.56 | 黄 さんどまめ(冷) | 13 | 緑 たまねぎ | 39 | 緑 さんどまめ(冷) | 13 | 黄 砂糖 | 1.3 | 塩 | 0.26 | 緑 にんじん | 13 | うすくちしょうゆ | 3.25 | 黄 ねりごま | 1.69 | 黄 砂糖 | 0.39 | 赤 けずりぶし | 1.17 | 水 | 52 | ●ひじき豆 | | 赤 大豆(乾) | 15.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 豚肉 | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 なたね油 | 5.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 料理酒 | 1.17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ジャガイモ | 45.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 1.56 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 さんどまめ(冷) | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たまねぎ | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 さんどまめ(冷) | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 1.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 にんじん | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 3.25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ねりごま | 1.69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 けずりぶし | 1.17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ●ひじき豆 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 大豆(乾) | 15.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 714kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.1g 糖質 102.3g | | エネルギー 789kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.9g 糖質 102.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かぼちゃのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ みかん(冷) | <p>●かぼちゃのミートグラタン</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 牛ひき肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤 豚ひき肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 かぼちゃ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>黄 細末</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.039</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄 上新粉</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>黄 パン粉(米粉)</td><td>0.65</td></tr> </tbody> </table> | 赤 牛ひき肉 | 13 | 赤 豚ひき肉 | 13 | 緑 かぼちゃ | 32.5 | 緑 たまねぎ | 26 | 緑 にんにく | 0.13 | 黄 細末 | 0.65 | ワイン(白) | 0.78 | 塩 | 0.13 | こしょう | 0.039 | ケチャップ | 7.8 | トマトピューレ | 6.5 | ウスターーソース | 1.3 | 黄 上新粉 | 2.6 | 黄 パン粉(米粉) | 0.65 | <p>●鶏肉と野菜のスープ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>水</td><td>169</td></tr> </tbody> </table> | 赤 鶏肉 | 26 | 赤 ワイン(白) | 0.78 | 黄 ジャガイモ | 26 | 緑 キャベツ | 39 | 緑 にんじん | 13 | 緑 グリンピース(冷) | 6.5 | 塩 | 0.39 | こしょう | 0.026 | うすくちしょうゆ | 1.3 | チキンブイヨン | 1.95 | 水 | 169 | <p>●みかん(冷)</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 みかん(冷)</td><td>80</td></tr> </tbody> </table> | 緑 みかん(冷) | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 牛ひき肉 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 豚ひき肉 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 かぼちゃ | 32.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たまねぎ | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 にんにく | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 細末 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ワイン(白) | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.039 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 7.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トマトピューレ | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウスターーソース | 1.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 上新粉 | 2.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 パン粉(米粉) | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 鶏肉 | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 ワイン(白) | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ジャガイモ | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 キャベツ | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 にんじん | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 グリンピース(冷) | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.026 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンブイヨン | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 169 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 みかん(冷) | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 778kcal たんぱく質 33.5g 脂質 20.6g 糖質 105.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12(金) 加工パン 牛乳 | さけのしょうゆ風味焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり | <p>●さけのしょうゆ風味焼き</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 さけ(角)</td><td>65</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> </tbody> </table> | 赤 さけ(角) | 65 | 料理酒 | 1.95 | こいくちしょうゆ | 2.6 | <p>●とうがんの煮もの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 とうがん</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ(冷)</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 ブラックマッシュ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.078</td></tr> <tr><td>赤 わかめ(乾)</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.273</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤 白みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> </tbody> </table> | 赤 鶏肉 | 19.5 | 緑 とうがん | 45.5 | 緑 しょうが | 0.52 | 黄 みりん | 0.65 | 赤 うすあげ(冷) | 6.5 | 緑 たまねぎ | 32.5 | 緑 にんじん | 13 | 黄 ジャガイモ(冷) | 0.65 | 緑 ブラックマッシュ(冷) | 13 | 赤 だしこんぶ | 0.078 | 赤 わかめ(乾) | 0.65 | 赤 けずりぶし | 0.273 | 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 | <p>●みそ汁</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>水</td><td>169</td></tr> </tbody> </table> | 水 | 169 | <p>7月11日(木)</p> <h2>暑さに負けない食事</h2> <p>黄: 主にエネルギーのものとなる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類) 赤: 主に体をつくるものとなる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類) 緑: 主に体の調子を整えるものとなる食品(野菜、果物、きのこ類)</p> <p>【パンの種類】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン(ジャムやバター等がつきます) ・ミニコッペパン ・加工パン(黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン) <p>給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。 献立の内容は予定のため、変更されることがあります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 さけ(角) | 65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 料理酒 | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 鶏肉 | 19.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 とうがん | 45.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 しょうが | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 みりん | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 うすあげ(冷) | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たまねぎ | 32.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 にんじん | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ジャガイモ(冷) | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 ブラックマッシュ(冷) | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 だしこんぶ | 0.078 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 わかめ(乾) | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 けずりぶし | 0.273 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくするため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をまぶし、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と野菜のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がりは、しょうが汁、みりん、塩、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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 719kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.4g 糖質 100.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さけのしょうゆ風味焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16(火) こはん 牛乳 | [さけのしょうゆ風味焼き]①さけは料理酒、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。[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、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がりは、しょうが汁、みりん、塩、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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 719kcal たんぱく質 38.1g 脂質 15.4g 糖質 100.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ベーコンとじゃがいものチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ | <p>●鶏肉とてぼ豆のスープ煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>1.43</td></tr> <tr><td>赤 てぼ豆(乾)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 バセリ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 マッシュルーム(水煮)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 細末</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>水</td><td>91</td></tr> </tbody> </table> | 赤 鶏肉 | 45.5 | ワイン(白) | 1.43 | 赤 てぼ豆(乾) | 6.5 | 緑 キャベツ | 32.5 | 緑 たまねぎ | 32.5 | 緑 にんじん | 19.5 | 緑 バセリ | 0.65 | 緑 マッシュルーム(水煮) | 13 | 黄 細末 | 0.65 | 塩 | 0.39 | こしょう | 0.026 | うすくちしょうゆ | 2.08 | チキンブイヨン | 1.04 | 水 | 91 | <p>●ベーコンとじゃがいものチーズ焼き</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.065</td></tr> <tr><td>黄 こしょう</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>赤 細切りチーズ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 ワインビネガー</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 うすくちしょうゆ</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 チキンブイヨン</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.43</td></tr> </tbody> </table> | 赤 ベーコン | 6.5 | 黄 ジャガイモ | 45.5 | 黄 塩 | 0.065 | 黄 こしょう | 0.013 | 赤 細切りチーズ | 5.2 | 緑 きゅうり | 39 | 緑 コーン(冷) | 6.5 | 黄 砂糖 | 1.04 | 黄 塩 | 0.26 | 黄 ワインビネガー | 0.65 | 黄 うすくちしょうゆ | 0.26 | 黄 チキンブイヨン | 0.65 | 水 | 1.43 | <p>●きゅうりとコーンのサラダ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 ワインビネガー</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 うすくちしょうゆ</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 チキンブイヨン</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>水</td><td>91</td></tr> </tbody> </table> | 緑 きゅうり | 39 | 緑 コーン(冷) | 6.5 | 黄 砂糖 | 1.04 | 黄 塩 | 0.26 | 黄 ワインビネガー | 0.65 | 黄 うすくちしょうゆ | 0.26 | 黄 チキンブイヨン | 0.65 | 水 | 91 |
| 赤 鶏肉 | 45.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ワイン(白) | 1.43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 てぼ豆(乾) | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 キャベツ | 32.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たまねぎ | 32.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 にんじん | 19.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 バセリ | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 マッシュルーム(水煮) | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 細末 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.026 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンブイヨン | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 ベーコン | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ジャガイモ | 45.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 塩 | 0.065 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 こしょう | 0.013 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 細切りチーズ | 5.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 きゅうり | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 塩 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ワインビネガー | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 うすくちしょうゆ | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 チキンブイヨン | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 1.43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 きゅうり | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 砂糖 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 塩 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 ワインビネガー | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 うすくちしょうゆ | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 チキンブイヨン | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 737kcal たんぱく質 34.9g 脂質 21.8g 糖質 88.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17(水) コッペパン 牛乳 | 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ベーコンとじゃがいものチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [鶏肉とてぼ豆のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりは、てぼ豆、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ベーコンとじゃがいものチーズ焼き]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつけた。②①の材料をミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |