

3 (月) こはん牛乳	くじらのたつあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの 白花豆の煮もの	●くじらのたつあげ 赤 くじらのたつあげ 52 黄 なたね油 7.8 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャガイモ 45.5 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 だけのこ(水煮) 26 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3	塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆(乾) 7.8 つなこんにゃく 26 黄 砂糖 20.8 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
		エネルギー 776kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.8g 糖質 106.9g	
	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング ミニフィッシュ	●ハヤシライス 赤 牛肉 56 黄 ジャガイモ 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 黄 純実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	ウスターーソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 7 水 91 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 純実油 0.52 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	[ハヤシライス]①錠実油を熱し、にんにく、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水とき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターーソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、錠実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、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。	エネルギー 763kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g 糖質 111.6g	
	豚肉のオイスタークリーミー中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●豚肉のオイスタークリーミー中華スープ 赤 豚肉 58.5 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.26 オイスタークリーミー 1.95 こいくちしょうゆ 1.3 黄 純実油 0.52 ●中華スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13	塩 0.39 こしょう(白) 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 10.4 緑 チンゲンサイ 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 純実油 0.26 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13
	[豚肉のオイスタークリーミー中華スープ]①豚肉はしおが汁、にんにく、オイスタークリーミー、こいくちしょうゆ、錠実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③豚肉は網なしホテルパンに入れ、蒸しモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味づける。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②錠実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味づける。	エネルギー 751kcal たんぱく質 40.4g 脂質 24.9g 糖質 86.1g	
	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 赤 いわし(開き) 40 料理酒 1.2 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 25 料理酒 0.83 黄 ジャガイも 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26	緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 めじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●いり大豆 赤 いり大豆(袋) 10 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[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しおが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、みりんを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味づけて煮含め、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 715kcal たんぱく質 34.0g 脂質 15.7g 糖質 100.5g	
	ポトフ カレーソテー いよかん	●ポトフ 赤 牛肉 28 ワイン(白) 0.84 赤 ウィンナー 28 黄 ジャガイも 42 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 21 緑 バセリ 0.7 こしょう 0.028 うすくちしょうゆ 2.1 チキンブイヨン 1.12	水 98 ●カレーソテー 赤 鶏肉 13 緑 ブラックマッシュモモやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 純実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13 ●いよかん 緑 いよかん 38
	[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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味づけし、最後にバセリを加えて煮る。[カレーソテー]①錠実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味づける。[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 766kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.6g 糖質 91.4g	

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。

10(月) こはん牛乳	たらフライ うすくちゅう汁 こまつなごまあえ おさつチップス	●たらフライ 赤 たらフライ 50 黄 なたね油 8 ●うすくちゅう汁 赤 鶏肉 15 緑 はくさい 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52 うすくちゅうゆ 52	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 黄 なたね油 2.6 ●こまつなごまあえ 赤 鶏肉 15 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 1.56 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52 黄 おさつチップス(袋) 5	
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [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。たけのこはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃくはゆでる。③じゃがいもの順に加えて煮る。④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちゅうゆ、こいくちゅうゆを加え、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)(A:釜) ①白花豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②にんじん、たまねぎ、つなこんにゃくはゆでる。③白花豆を柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ④白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味づけて煮含め、塩、うすくちゅうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	エネルギー 711kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.6g 糖質 104.8g		
	鶏ごぼうご飯 きざみのり(袋・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 39 緑 しょうが 1.3 緑 たまねぎ 6.5 緑 にんじん 19.5 緑 クリンビース(冷) 6.5 黄 おみそ 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちゅうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 ●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 赤 牛肉 13 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 おみそ 13 赤 おみそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 赤 れんこん 35 緑 れんこん 0.26 黄 純実油 0.7	
	12(水)	●みそ汁 赤 鶏肉 39 緑 たまねぎ 1.3 緑 にんじん 6.5 緑 クリンビース(冷) 19.5 黄 おみそ 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちゅうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 ●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 赤 牛肉 13 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 おみそ 13 赤 おみそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 赤 れんこん 35 緑 れんこん 0.26 黄 純実油 0.7	
	13(木)	押麦のグラタン スープ テコポン	●押麦のグラタン 赤 鶏肉 32.5 黄 押麦 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 169 ●テコポン 赤 鶏肉 32.5 黄 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 169 ●スープ 赤 牛肉 32.5 赤 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 169 ●テコポン 赤 テコポン 44	●スープ 赤 牛肉 32.5 赤 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 169 ●テコポン 赤 テコポン 44
	コッペパン牛乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)	●チキンレバーカレーライス 赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 黄 ジャガイも 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 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 うすくちゅうゆ 0.26 黄 ワインビネガー 0.65 緑 にんじん 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 ●洋なし(カット缶) 赤 洋なし(カット缶) 58	●チキンレバーカレーライス 赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 黄 ジャガイも 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 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 うすくちゅうゆ 0.26 黄 ワインビネガー 0.65 緑 にんじん 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 ●洋なし(カット缶) 赤 洋なし(カット缶) 58
	アーモンドジャム	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)	●チキンレバーカレーライス 赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 黄 ジャガイも 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 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 うすくちゅうゆ 0.26 黄 ワインビネガー 0.65 緑 にんじん 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 ●洋なし(カット缶) 赤 洋なし(カット缶) 58	●チキンレバーカレーライス 赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー

18 (火) こはん 牛乳	豚肉と干ししいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	<p>●豚肉と干ししいきのみそ煮</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>32.5</td><td>料理酒</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td><td>緑 はくさい</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 干ししいき</td><td>1.3</td><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.39</td><td>緑 みつば</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td><td>緑 えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.39</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3.9</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.078</td><td>赤 けすりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤 けすりぶし</td><td>0.299</td><td>水</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>水</td><td>19.5</td><td>黄 ジャガイモ</td><td>56</td></tr> <tr><td>●五目汁</td><td></td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td><td>黄 綿実油</td><td>1.4</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	32.5	料理酒	0.78	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 はくさい	45.5	緑 青ねぎ	6.5	緑 たまねぎ	26	緑 干ししいき	1.3	緑 にんじん	13	黄 綿実油	0.39	緑 みつば	3.9	黄 砂糖	1.3	緑 えのきだけ	13	みりん	1.3	塩	0.52	こいくちしょうゆ	0.39	うすくちしょうゆ	5.2	赤 赤みそ	3.9	赤 だしこんぶ	0.65	赤 だしこんぶ	0.078	赤 けすりぶし	2.6	赤 けすりぶし	0.299	水	16.9	水	19.5	黄 ジャガイモ	56	●五目汁		塩	0.26	赤 鶏肉	26	黄 綿実油	1.4
赤 豚肉	32.5	料理酒	0.78																																																							
赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 はくさい	45.5																																																							
緑 青ねぎ	6.5	緑 たまねぎ	26																																																							
緑 干ししいき	1.3	緑 にんじん	13																																																							
黄 綿実油	0.39	緑 みつば	3.9																																																							
黄 砂糖	1.3	緑 えのきだけ	13																																																							
みりん	1.3	塩	0.52																																																							
こいくちしょうゆ	0.39	うすくちしょうゆ	5.2																																																							
赤 赤みそ	3.9	赤 だしこんぶ	0.65																																																							
赤 だしこんぶ	0.078	赤 けすりぶし	2.6																																																							
赤 けすりぶし	0.299	水	16.9																																																							
水	19.5	黄 ジャガイモ	56																																																							
●五目汁		塩	0.26																																																							
赤 鶏肉	26	黄 綿実油	1.4																																																							
[豚肉と干ししいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しし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。更に干ししいきをいため、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。 [五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②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。 ③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。 [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、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 710kcal たんぱく質 30.4g 脂質 17.3g 糖質 99.9g																																																									
19 (水) こはん 牛乳	キンパ(肉) キンパ(ナムル) 焼きのり(手巻き)(袋・キンパ) 卵の中華スープ	<p>●キンパ(肉)</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>黄 ごま油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にら</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>赤 焼き豚</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 ごま油</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵(液卵)</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいもでん粉</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>コチジャン</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>●キンパ(ナムル)</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ブラックマッシュやし</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>1.04</td></tr> </tbody> </table>	黄 ごま油	0.39	赤 牛肉	39	緑 にら	6.5	緑 しょうが	0.26	緑 にんにく	0.26	赤 焼き豚	13	黄 ごま油	0.52	赤 鶏卵(液卵)	26	黄 砂糖	1.3	黄 じゃがいもでん粉	0.26	こいくちしょうゆ	1.95	コチジャン	0.26	黄 いりごま(白)	0.52	●キンパ(ナムル)		緑 ブラックマッシュやし	32.5	緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1.56	塩	0.39	米酢	1.04																		
黄 ごま油	0.39																																																									
赤 牛肉	39																																																									
緑 にら	6.5																																																									
緑 しょうが	0.26																																																									
緑 にんにく	0.26																																																									
赤 焼き豚	13																																																									
黄 ごま油	0.52																																																									
赤 鶏卵(液卵)	26																																																									
黄 砂糖	1.3																																																									
黄 じゃがいもでん粉	0.26																																																									
こいくちしょうゆ	1.95																																																									
コチジャン	0.26																																																									
黄 いりごま(白)	0.52																																																									
●キンパ(ナムル)																																																										
緑 ブラックマッシュやし	32.5																																																									
緑 にんじん	19.5																																																									
黄 砂糖	1.56																																																									
塩	0.39																																																									
米酢	1.04																																																									
[キンパ(肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくするために、牛肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににら、いりごまを加えていためる。 [キンパ(ナムル)]①もやし、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [焼きのり(手巻き)(袋・キンパ)]①手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、キンパ(肉)、キンパ(ナムル)を各々包んで食べる) [卵の中華スープ]①液卵は流水解凍し、水ときでん粉(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、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいだけを加えて煮、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	エネルギー 712kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.4g 糖質 99.8g																																																									
20 (木) 加工パン 牛乳	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコポン	<p>●鶏肉とほうれんそうのシチュー</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>シチューの素</td><td>14.3</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>1.43</td></tr> <tr><td>●キャベツのサラダ</td><td></td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイも</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 ほうれんそう(冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 エリンギ</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>●デコポン</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(白)</td><td>0.039</td></tr> <tr><td>緑 デコポン</td><td>44</td></tr> </tbody> </table>	シチューの素	14.3	赤 鶏肉	45.5	赤 ワイン(白)	1.43	●キャベツのサラダ		緑 キャベツ	39	赤 ベーコン	6.5	黄 ジャガイも	52	緑 たまねぎ	39	緑 にんじん	19.5	緑 ほうれんそう(冷)	19.5	緑 エリンギ	13	黄 綿実油	0.65	●デコポン		こしょう(白)	0.039	緑 デコポン	44																										
シチューの素	14.3																																																									
赤 鶏肉	45.5																																																									
赤 ワイン(白)	1.43																																																									
●キャベツのサラダ																																																										
緑 キャベツ	39																																																									
赤 ベーコン	6.5																																																									
黄 ジャガイも	52																																																									
緑 たまねぎ	39																																																									
緑 にんじん	19.5																																																									
緑 ほうれんそう(冷)	19.5																																																									
緑 エリンギ	13																																																									
黄 綿実油	0.65																																																									
●デコポン																																																										
こしょう(白)	0.039																																																									
緑 デコポン	44																																																									
[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。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、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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮込み、最後にほうれんそうを加えて煮る。 [キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 [デコポン]①デコポンは1人1/4個ずつである。	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.6g 脂質 24.6g 糖質 100.4g																																																									
21 (金) こはん 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	<p>●あかうおのレモンじょうゆかけ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 あかうお</td><td>60</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>緑 レモン</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>うすくちじょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>●さつまいものみそ汁</td><td></td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>14.3</td></tr> <tr><td>赤 白みそ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> </tbody> </table>	赤 あかうお	60	赤 料理酒	1.8	緑 レモン	0.9	みりん	0.2	うすくちじょうゆ	1.5	水	1.5	●さつまいものみそ汁		黄 さつまいも	32.5	緑 はくさい	39	緑 だいこん	26	緑 たまねぎ	26	緑 青ねぎ	6.5	赤 赤みそ	14.3	赤 白みそ	2.6	赤 だしこんぶ	0.65																										
赤 あかうお	60																																																									
赤 料理酒	1.8																																																									
緑 レモン	0.9																																																									
みりん	0.2																																																									
うすくちじょうゆ	1.5																																																									
水	1.5																																																									
●さつまいものみそ汁																																																										
黄 さつまいも	32.5																																																									
緑 はくさい	39																																																									
緑 だいこん	26																																																									
緑 たまねぎ	26																																																									
緑 青ねぎ	6.5																																																									
赤 赤みそ	14.3																																																									
赤 白みそ	2.6																																																									
赤 だしこんぶ	0.65																																																									
[あかうおのレモンじょうゆかけ]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、うすくちじょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。 [さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。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。 [高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちじょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	エネルギー 728kcal たんぱく質 34.2g 脂質 16.1g 糖質 106.8g																																																									
25 (火) 加工パン 牛乳	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 固形チーズ	<p>●豚肉とごぼうの煮もの</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤 料理酒</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄 こいくちじょうゆ</td><td>2.21</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.078</td></tr> <tr><td>赤 けすりぶし</td><td>0.299</td></tr> <tr><td>水</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>●なにわうどん</td><td></td></tr> <tr><td>赤 かまぼこ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 うどん</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤 うすあげ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> </tbody> </table>	みりん	1.3	赤 豚肉	39	赤 料理酒	1.17	緑 たまねぎ	32.5	緑 ごぼう	19.5	緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1.3	黄 こいくちじょうゆ	2.21	赤 だしこんぶ	0.078	赤 けすりぶし	0.299	水	19.5	●なにわうどん		赤 かまぼこ	6.5	黄 うどん	26	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	1.3																								
みりん	1.3																																																									
赤 豚肉	39																																																									
赤 料理酒	1.17																																																									
緑 たまねぎ	32.5																																																									
緑 ごぼう	19.5																																																									
緑 にんじん	19.5																																																									
黄 砂糖	1.3																																																									
黄 こいくちじょうゆ	2.21																																																									
赤 だしこんぶ	0.078																																																									
赤 けすりぶし	0.299																																																									
水	19.5																																																									
●なにわうどん																																																										
赤 かまぼこ	6.5																																																									
黄 うどん	26																																																									
赤 うすあげ(冷)	6.5																																																									
黄 砂糖	1.3																																																									
[豚肉とごぼうの煮もの]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だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちじょうゆで味つけして煮含める。 [なにわうどん]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、けすりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちじょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちじょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。 [とろろこんぶ(袋・なにわうどん)]①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。 [固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	エネルギー 819kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.9g 糖質 108.7g																																																									

26 (水) こはん 牛乳	カツ丼(カツ) カツ丼(具) キャベツの梅風味 いもけんぴフィッシュ	<p>●カツ丼(カツ)</p>
	[カツ丼(カツ)]①トンカツは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツをのせる。 [カツ丼(具)]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 [キャベツの梅風味]①キャベツはゆでるか、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梅肉、砂糖、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 [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。	<p>●カツ丼(具)</p>
除去食(卵)	エネルギー 815kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.6g 糖質 109.9g	<p>●いもけんぴフィッシュ</p>
	●いもけんぴフィッシュ(袋)	●いもけんぴフィッシュ

27 (木) こはん 牛乳	すき焼き煮 ほうれんそうのおひたし いちご	<p>●すき焼き煮</p>
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちじょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいだけを加えて煮る。 [ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時ほうれんそうにかけ、あえる。 [いちご]①いちごは1人2コずつである。	<p>●ほうれんそうのおひたし</p>
牛乳	エネルギー 727kcal たんぱく質 32.1g 脂質 20.9g 糖質 97.6g	<p>●いちご</p>
	●豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	<p>●豚肉のカレー風味焼き</p>

28 (金) コッペパン 牛乳	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	<p>●豚肉のカレー風味焼き</p>
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。 [コーンスープ]①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン(ペースト)を加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 [カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	<p>●コーンスープ</p>
ソフトマーガリン	エネルギー 755kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.6g 糖質 83.1g	<p>●カリフラワーのピクルス</p> </