

1(月)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト	<p>●豚肉と野菜のソテー</p> <table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>42</td><td>緑 キャベツ</td><td>455</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>126</td><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>42</td><td>緑 パセリ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>14</td><td>緑 マッシュルーム(水煮)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.42</td><td>塩</td><td>0.35</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.56</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.028</td><td>うすくちしようゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>ウスターーソース</td><td>1.4</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>●スープ</td><td></td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td><td>●スイートポテト</td><td></td></tr> <tr><td>黄 スイートポテト(冷)</td><td>30</td><td>ワイン(白)</td><td>0.78</td></tr> </table>	赤 豚肉	42	緑 キャベツ	455	ワイン(白)	126	緑 にんじん	13	緑 たまねぎ	42	緑 パセリ	0.65	緑 ピーマン	14	緑 マッシュルーム(水煮)	13	黄 純実油	0.42	塩	0.35	塩	0.56	こしょう	0.02	こしょう	0.028	うすくちしようゆ	1.2	ウスターーソース	1.4	チキンブイヨン	1.7	●スープ		水	150	赤 鶏肉	26	●スイートポテト		黄 スイートポテト(冷)	30	ワイン(白)	0.78																																
赤 豚肉	42	緑 キャベツ	455																																																																											
ワイン(白)	126	緑 にんじん	13																																																																											
緑 たまねぎ	42	緑 パセリ	0.65																																																																											
緑 ピーマン	14	緑 マッシュルーム(水煮)	13																																																																											
黄 純実油	0.42	塩	0.35																																																																											
塩	0.56	こしょう	0.02																																																																											
こしょう	0.028	うすくちしようゆ	1.2																																																																											
ウスターーソース	1.4	チキンブイヨン	1.7																																																																											
●スープ		水	150																																																																											
赤 鶏肉	26	●スイートポテト																																																																												
黄 スイートポテト(冷)	30	ワイン(白)	0.78																																																																											
[豚肉と野菜のソテー]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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターーソースで味つけする。																																																																														
黒糖パン	[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、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、最後にパセリを加えて煮る。[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。	<table border="1"> <tr><td>●スープ</td><td></td><td>●スイートポテト</td><td></td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td><td>黄 スイートポテト(冷)</td><td>30</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>0.78</td><td>●スイートポテト</td><td></td></tr> </table>	●スープ		●スイートポテト		赤 鶏肉	26	黄 スイートポテト(冷)	30	ワイン(白)	0.78	●スイートポテト																																																																	
●スープ		●スイートポテト																																																																												
赤 鶏肉	26	黄 スイートポテト(冷)	30																																																																											
ワイン(白)	0.78	●スイートポテト																																																																												
エネルギー 731kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.3g 糖質 91.7g																																																																														
2(火)	卵の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮 発酵乳	<table border="1"> <tr><td>●卵の千草焼き</td><td></td><td>●のりのつくだ煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 鶏卵(液卵)</td><td>20</td><td>黄 砂糖</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>赤 ささみ(油漬け)</td><td>15</td><td>みりん</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>10</td><td>塩</td><td>0.28</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3</td><td>うすくちしようゆ</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2</td><td>こいくちしようゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1</td><td>赤 けすりぶし</td><td>1.29</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>水</td><td>56</td></tr> <tr><td>うすくちしようゆ</td><td>1.5</td><td>●のりのつくだ煮</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.5</td><td>黄 砂糖</td><td>0.56</td></tr> <tr><td>赤 けすりぶし</td><td>0.1</td><td>赤 きざみのり</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>3</td><td>黄 砂糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>●まる天と野菜の煮もの</td><td></td><td>料理酒</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>赤 まる天</td><td>35</td><td>みりん</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>35</td><td>こいくちしようゆ</td><td>4.2</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>49</td><td>赤 けすりぶし</td><td>0.48</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>28</td><td>水</td><td>21</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>21</td><td>●発酵乳</td><td></td></tr> <tr><td>赤 発酵乳</td><td>70</td><td>赤 発酵乳</td><td>70</td></tr> </table>	●卵の千草焼き		●のりのつくだ煮		赤 鶏卵(液卵)	20	黄 砂糖	1.4	赤 ささみ(油漬け)	15	みりん	1.4	赤 とうふ	10	塩	0.28	緑 コーン(冷)	3	うすくちしようゆ	4.2	緑 みつば	2	こいくちしようゆ	3.5	黄 砂糖	1	赤 けすりぶし	1.29	塩	0.1	水	56	うすくちしようゆ	1.5	●のりのつくだ煮		黄 純実油	0.5	黄 砂糖	0.56	赤 けすりぶし	0.1	赤 きざみのり	3.5	水	3	黄 砂糖	0.7	●まる天と野菜の煮もの		料理酒	0.7	赤 まる天	35	みりん	4.2	黄 ジャガイモ	35	こいくちしようゆ	4.2	緑 だいこん	49	赤 けすりぶし	0.48	緑 たまねぎ	28	水	21	緑 にんじん	21	●発酵乳		赤 発酵乳	70	赤 発酵乳	70
●卵の千草焼き		●のりのつくだ煮																																																																												
赤 鶏卵(液卵)	20	黄 砂糖	1.4																																																																											
赤 ささみ(油漬け)	15	みりん	1.4																																																																											
赤 とうふ	10	塩	0.28																																																																											
緑 コーン(冷)	3	うすくちしようゆ	4.2																																																																											
緑 みつば	2	こいくちしようゆ	3.5																																																																											
黄 砂糖	1	赤 けすりぶし	1.29																																																																											
塩	0.1	水	56																																																																											
うすくちしようゆ	1.5	●のりのつくだ煮																																																																												
黄 純実油	0.5	黄 砂糖	0.56																																																																											
赤 けすりぶし	0.1	赤 きざみのり	3.5																																																																											
水	3	黄 砂糖	0.7																																																																											
●まる天と野菜の煮もの		料理酒	0.7																																																																											
赤 まる天	35	みりん	4.2																																																																											
黄 ジャガイモ	35	こいくちしようゆ	4.2																																																																											
緑 だいこん	49	赤 けすりぶし	0.48																																																																											
緑 たまねぎ	28	水	21																																																																											
緑 にんじん	21	●発酵乳																																																																												
赤 発酵乳	70	赤 発酵乳	70																																																																											
[卵の千草焼き]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けすりぶしでだしをとる。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしようゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニバットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)【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。②けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけしで煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ(乾)はもどす。けすりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしようゆ、だしを合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。																																																																														
牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.3g 糖質 116.8g																																																																													
3(水)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	<table border="1"> <tr><td>●さけのマリネ</td><td></td><td>●肉だんごと押麦のスープ</td><td></td></tr> <tr><td>赤 さけ(角)</td><td>60</td><td>赤 肉だんご</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>12</td><td>黄 押麦</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>9</td><td>緑 だいこん</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>15</td><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.3</td><td>緑 ほうれんそう(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2</td><td>塩</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>こしょう(白)</td><td>0.02</td><td>うすくちしようゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>4.5</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.75</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>緑 りんご</td><td>63.5</td><td>●りんご</td><td></td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>2.1</td><td>※塩</td><td>0.5</td></tr> </table>	●さけのマリネ		●肉だんごと押麦のスープ		赤 さけ(角)	60	赤 肉だんご	26	黄 ジャガイモでん粉	12	黄 押麦	7.8	黄 なたね油	9	緑 だいこん	45.5	緑 たまねぎ	15	緑 にんじん	19.5	黄 オリーブ油	0.3	緑 ほうれんそう(冷)	13	黄 砂糖	1.2	塩	0.25	塩	0.3	こしょう	0.02	こしょう(白)	0.02	うすくちしようゆ	1.2	米酢	4.5	チキンブイヨン	1.7	黄 オリーブ油	0.75	水	150	緑 りんご	63.5	●りんご		ワイン(白)	2.1	※塩	0.5																								
●さけのマリネ		●肉だんごと押麦のスープ																																																																												
赤 さけ(角)	60	赤 肉だんご	26																																																																											
黄 ジャガイモでん粉	12	黄 押麦	7.8																																																																											
黄 なたね油	9	緑 だいこん	45.5																																																																											
緑 たまねぎ	15	緑 にんじん	19.5																																																																											
黄 オリーブ油	0.3	緑 ほうれんそう(冷)	13																																																																											
黄 砂糖	1.2	塩	0.25																																																																											
塩	0.3	こしょう	0.02																																																																											
こしょう(白)	0.02	うすくちしようゆ	1.2																																																																											
米酢	4.5	チキンブイヨン	1.7																																																																											
黄 オリーブ油	0.75	水	150																																																																											
緑 りんご	63.5	●りんご																																																																												
ワイン(白)	2.1	※塩	0.5																																																																											
[さけのマリネ]①さけはでん粉をまぶし、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、こしょう、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、うすくちしようゆ、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)																																																																														
牛乳	エネルギー 881kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.5g 糖質 110.0g																																																																													
4(木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	<table border="1"> <tr><td>●豚肉のしょうが焼き</td><td></td><td>●豚肉のしょうが焼き</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>58</td><td>緑 ブラックマッペもやし</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>29</td><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1.04</td><td>赤 赤みそ</td><td>11.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td><td>赤 白みそ</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>赤 にぼし</td><td>2.3</td><td>赤 にぼし</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.91</td><td>水</td><td>150</td></tr> <tr><td>こいくちしようゆ</td><td>3.12</td><td>●きくなとはくさいのごまあえ</td><td></td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.65</td><td>緑 はくさい</td><td>39</td></tr> <tr><td>●さつまいものみそ汁</td><td></td><td>緑 きくな</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>13</td><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>32.5</td><td>うすくちしようゆ</td><td>2.34</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>赤 いりごま(白)</td><td>0.65</td></tr> </table>	●豚肉のしょうが焼き		●豚肉のしょうが焼き		赤 豚肉	58	緑 ブラックマッペもやし	13	緑 たまねぎ	29	緑 青ねぎ	6.5	緑 しょうが	1.04	赤 赤みそ	11.5	黄 砂糖	0.78	赤 白みそ	4.6	赤 にぼし	2.3	赤 にぼし	2.3	みりん	0.91	水	150	こいくちしようゆ	3.12	●きくなとはくさいのごまあえ		黄 純実油	0.65	緑 はくさい	39	●さつまいものみそ汁		緑 きくな	13	赤 鶏肉	13	黄 砂糖	0.78	黄 さつまいも	32.5	うすくちしようゆ	2.34	緑 にんじん	13	赤 いりごま(白)	0.65																								
●豚肉のしょうが焼き		●豚肉のしょうが焼き																																																																												
赤 豚肉	58	緑 ブラックマッペもやし	13																																																																											
緑 たまねぎ	29	緑 青ねぎ	6.5																																																																											
緑 しょうが	1.04	赤 赤みそ	11.5																																																																											
黄 砂糖	0.78	赤 白みそ	4.6																																																																											
赤 にぼし	2.3	赤 にぼし	2.3																																																																											
みりん	0.91	水	150																																																																											
こいくちしようゆ	3.12	●きくなとはくさいのごまあえ																																																																												
黄 純実油	0.65	緑 はくさい	39																																																																											
●さつまいものみそ汁		緑 きくな	13																																																																											
赤 鶏肉	13	黄 砂糖	0.78																																																																											
黄 さつまいも	32.5	うすくちしようゆ	2.34																																																																											
緑 にんじん	13	赤 いりごま(白)	0.65																																																																											
[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、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、きくなとは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。																																																																														
牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 32.1g 脂質 17.3g 糖質 108.5g																																																																													
5(金)	鶏肉と野菜の煮もの ジャコ豆 かぶのゆず風味	<table border="1"> <tr><td>●鶏肉と野菜の煮もの</td><td></td><td>●ジャコ豆</td><td></td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>39</td><td>赤 大豆(乾)</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.17</td><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>32.5</td><td>黄 なたね油</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>26</td><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td><td>黄 砂糖</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>19.5</td><td>こいくちしようゆ</td><td>3.12</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 さんどまめ(冷)</td><td>13</td><td>●かぶのゆず風味</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td><td>緑 かぶ</td><td>39</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>うすくちしようゆ</td><td>2.6</td><td>赤 塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>こいくちしようゆ</td><td>3.25</td><td>米酢</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>赤 けすりぶし</td><td>1.17</td><td>うすくちしようゆ</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>水</td><td>52</td><td>緑 ゆず(果汁)</td><td>0.78</td></tr> </table>	●鶏肉と野菜の煮もの		●ジャコ豆		赤 鶏肉	39	赤 大豆(乾)	15.6	料理酒	1.17	黄 ジャガイモでん粉	2.6	黄 ジャガイモ	32.5	黄 なたね油	5.2	こんにゃく	26	赤 ちりめんじゃこ	3.9	緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.56	緑 ごぼう	19.5	こいくちしようゆ	3.12	緑 にんじん	19.5	黄 いりごま(白)	0.65	緑 さんどまめ(冷)	13	●かぶのゆず風味		黄 砂糖	1.3	緑 かぶ	39	塩	0.26	黄 砂糖	1.3	うすくちしようゆ	2.6	赤 塩	0.13	こいくちしようゆ	3.25	米酢	0.78	赤 けすりぶし	1.17	うすくちしようゆ	0.52	水	52	緑 ゆず(果汁)	0.78																
●鶏肉と野菜の煮もの		●ジャコ豆																																																																												
赤 鶏肉	39	赤 大豆(乾)	15.6																																																																											
料理酒	1.17	黄 ジャガイモでん粉	2.6																																																																											
黄 ジャガイモ	32.5	黄 なたね油	5.2																																																																											
こんにゃく	26	赤 ちりめんじゃこ	3.9																																																																											
緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.56																																																																											
緑 ごぼう	19.5	こいくちしようゆ	3.12																																																																											
緑 にんじん	19.5	黄 いりごま(白)	0.65																																																																											
緑 さんどまめ(冷)	13	●かぶのゆず風味																																																																												
黄 砂糖	1.3	緑 かぶ	39																																																																											
塩	0.26	黄 砂糖	1.3																																																																											
うすくちしようゆ	2.6	赤 塩	0.13																																																																											
こいくちしようゆ	3.25	米酢	0.78																																																																											
赤 けすりぶし	1.17	うすくちしようゆ	0.52																																																																											
水	52	緑 ゆず(果汁)	0.78																																																																											
[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけしで煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ジャコ豆】①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。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砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。【かぶのゆず風味】①かぶはゆでるか、または、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砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。																																																																														
牛乳	エネルギー 790kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.0g 糖質 110.6g																																																																													

8(月)	焼きシーマイ 中華スープ ツナとチングンサイのいためもの	<table border="1"> <tr><td>●焼きシーマイ</td><td></td><td>●ツナとチングンサイのいためもの</td><td></td></tr> <tr><td>赤 肉シーマイ</td><td>60</td><td>黄 純実油</td><td>0.75</td></tr> <tr><td>●中華スープ</td><td></td><td>赤 鶏肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>牛 乳</td><td></td><td>料理酒</td><td>0.78</td></tr> </table>	●焼きシーマイ		●ツナとチングンサイのいためもの		赤 肉シーマイ	60	黄 純実油	0.75	●中華スープ		赤 鶏肉	26	牛 乳		料理酒	0.78	<table border="1"> <tr><td>●ツナとチングンサイのいためもの</td><td></td><td>●中華スープ</td><td></td></tr> <tr><td>赤 ツナ缶</td><td>13</td><td>黄 純実油</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>39</td><td>緑 チングンサイ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td><td>緑 コーン(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>黄 純実油</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 にら</td><td>6.5</td><td>緑 えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 えのきだけ</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> </table>	●ツナとチングンサイのいためもの		●中華スープ		赤 ツナ缶	13	黄 純実油	0.26	緑 はくさい	39	緑 チングンサイ	19.5	緑 たまねぎ	26	緑 コーン(冷)	13	緑 にんじん	13	黄 純実油	0.26	緑 にら	6.5	緑 えのきだけ	13	緑 えのきだけ	13	塩	0.3
●焼きシーマイ		●ツナとチングンサイのいためもの																																													
赤 肉シーマイ	60	黄 純実油	0.75																																												
●中華スープ		赤 鶏肉	26																																												
牛 乳		料理酒	0.78																																												
●ツナとチングンサイのいためもの		●中華スープ																																													
赤 ツナ缶	13	黄 純実油	0.26																																												
緑 はくさい	39	緑 チングンサイ	19.5																																												
緑 たまねぎ	26	緑 コーン(冷)	13																																												
緑 にんじん	13	黄 純実油	0.26																																												
緑 にら	6.5	緑 えのきだけ	13																																												
緑 えのきだけ	13	塩	0.3																																												
[焼きシーマイ]①肉シーマイは綿実油をひいた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℃、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、えのきだけを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【ツナとチングンサイのいためもの】①ツナは十分に油をきる。チングンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、チングンサイを加えていため、こしょう、こいくちしようゆで味つけする。																																															

15(月)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ	<p>●カレーうどん 赤 牛肉 52 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 純実油 0.65 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けすりぶし 0.039 塩 0.23 カレールウの素(米粉) 8.1 こいくちしょうゆ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6</p> <p>赤 けすりぶし 2.3 水 150 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けすりぶし 0.039 水 26 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5</p>	22(月)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	<p>●きのこのドリア 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 純実油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 野菜ブイヨン 0.2 シチュールウの素 5 黄 パン粉(米粉) 0.5 水 30</p> <p>●鶏肉と野菜のスープ煮 赤 鶏肉 39 黄 ワイン(白) 1.17 緑 ジャガイモ 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 ●みかん 緑 みかん 94.4</p>									
	コッペパン		黒糖パン											
	牛 乳		牛 乳											
	バター													
16(火)	さばのおろしじょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	<p>●さばのおろしじょうゆかけ 赤 さば 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46</p> <p>赤 けすりぶし 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150 ●こまつなの煮びたし 赤 鶏肉 13 赤 とうふ 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けすりぶし 0.195 水 13</p>	23(火)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	<p>●鶏肉の甘辛焼き 赤 鶏肉 60.8 緑 たまねぎ 27 料理酒 1.89 黄 砂糖 1.76 みりん 1.76 こいくちしょうゆ 4.1 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150</p> <p>●だいこんの煮もの 赤 豚肉 13 緑 だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.73 黄 ジャガイモでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 緑 青ねぎ 0.299 赤 けすりぶし 0.299 水 19.5 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 白みそ 11.5</p>									
	ごはん		ごはん											
	牛 乳		牛 乳											
17(水)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ おさつチップス	<p>●豚肉のオイスターソース焼き 赤 豚肉 63 緑 ピーマン 14 緑 ショウガ 0.56 緑 にんにく 0.28 オイスターソース 1.68 赤 とうふ(冷) 1.4 黄 純実油 0.7</p> <p>●中華スープ 赤 鶏肉 26 赤 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13</p> <p>赤 けすりぶし 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●チンゲンサイともやしの中華あえ 緑 ブラックマッシュモヤシ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 ●おさつチップス 赤 鶏肉 26 赤 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13</p>	黄	黄: 主にエネルギーのもとになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)										
	黒糖パン		牛 乳	赤	赤: 主に体をつくるもとになる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海藻類)									
	牛 乳			緑	緑: 主に体の調子を整えるもとになる食品 (野菜、果物、きのこ類)									
18(木)	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	<p>●ケチャップライス(具) 赤 ウィンナー 28 赤 ベーコン 11.2 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 7 黄 純実油 0.42 ケチャップ 16.8 ウスターソース 0.7 塩 0.07 カレー粉 0.14 水 7</p> <p>●スープ 赤 鶏肉 26 赤 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39</p> <p>赤 けすりぶし 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58</p>	12月4日(木)	地場産物	<p>「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新鮮な物が手に入ります。</p> <p>地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化などについて理解を深めることができます。</p> <p>大阪市の給食では、大阪産のきくなをできるだけ使うようにしています。</p> 									
	ごはん													
	牛 乳													
19(金)	きびなごてんぶら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	<p>●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91 水 1.3</p> <p>●豚肉とあつあげの煮もの 赤 豚肉 28 赤 料理酒 0.84 赤 あつあげ(冷) 28 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21</p> <p>赤 けすりぶし 2.1 赤 さんどまめ(冷) 14 黄 砂糖 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けすりぶし 1.29 水 56 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 赤 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6</p>	12月8日(月)	かぜを予防しよう	<p>かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事で免疫力を高めておくことが大切です。</p> <table border="1"> <tr> <td>たんぱく質を多く含む食品 体を温めて、寒さに対応する抵抗力を高めます。</td> <td>カロテンを多く含む食品 喉や鼻などの粘膜を強くします。</td> <td>ビタミンCを多く含む食品 免疫力を高めて、かぜを予防します。</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など</td> <td>緑黄色野菜など</td> <td>野菜、果物など</td> </tr> </table> <p>☆免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動をすることも大切です。</p>	たんぱく質を多く含む食品 体を温めて、寒さに対応する抵抗力を高めます。	カロテンを多く含む食品 喉や鼻などの粘膜を強くします。	ビタミンCを多く含む食品 免疫力を高めて、かぜを予防します。				魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など	緑黄色野菜など	野菜、果物など
たんぱく質を多く含む食品 体を温めて、寒さに対応する抵抗力を高めます。	カロテンを多く含む食品 喉や鼻などの粘膜を強くします。	ビタミンCを多く含む食品 免疫力を高めて、かぜを予防します。												
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など	緑黄色野菜など	野菜、果物など												
ごはん														
牛 乳														
除去食(大豆)														
20(土)	エネルギー 877kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.5g 糖質 125.7g	12月19日(金)	とうじ 冬至の食事	<p>冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵もあります。</p> <p>今年の冬至は12月22日(月)です。</p> 										
21(日)	きびなごてんぶら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	<p>●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91 水 1.3</p> <p>●豚肉とあつあげの煮もの 赤 豚肉 28 赤 料理酒 0.84 赤 あつあげ(冷) 28 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21</p> <p>赤 けすりぶし 2.1 赤 さんどまめ(冷) 14 黄 砂糖 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けすりぶし 1.29 水 56 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 赤 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6</p>	12月20日(土)		かぜを予防しよう									
22(日)	エネルギー 842kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.8g 糖質 116.2g		12月21日(日)	とうじ 冬至の食事	<p>冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵もあります。</p> <p>今年の冬至は12月22日(月)です。</p> 									