

9(金)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのとりみ煮	黄 ジャがいもでん粉 2.1
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水できでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]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、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 21 緑 にんじん 21 緑 しいたけ(生) 7 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 こしょう(白) 0.028 うすくちしょうゆ 0.7 中華スープの素 0.28 シチュールウの素 7	水 49 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.1 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 緑 さんどまめ(冷) 26 黄 綿実油 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04
おさつパン			
牛乳	エネルギー 820kcal たんぱく質 38.1g 脂質 26.3g 糖質 97.4g		
13(火)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソテー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス	水 110
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[焼きミニハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 45.5 黄 ジャがいも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6	赤 ミニハンバーグ 30 ●サワーソテー 緑 キャベツ 35 緑 コーン(冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58
ごはん			
牛乳	エネルギー 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.4g 糖質 121.0g		
14(水)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし(具)	●ぞう煮
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんびょうは十分塩でもみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんびょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしてだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。	赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんびょう 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 ※塩 0.1 ●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) 赤 きざみのり(袋) 0.8	赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 13.8 赤 赤みそ 6.9 赤 かつおぶし 3.5 水 150 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3
ごはん			
牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g		
正月の行事献立			
15(木)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾) 0.65
	[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。[ハムと野菜の中華スープ]①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、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 ジャがいもでん粉 13 黄 なたね油 10	塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●もやしとコーンの中華あえ 緑 ブラックマツボもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.69 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.39
黒糖パン			
牛乳	エネルギー 846kcal たんぱく質 34.2g 脂質 34.8g 糖質 92.1g		

16(金)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	●さばのみそ煮	緑 えのきたけ 13
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としふたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]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。	赤 さば(骨付き) 60 緑 しょうが 1 黄 砂糖 3.2 みりん 1 赤 赤みそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 水 30 ●五目汁 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
ごはん			
牛乳	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g		
19(月)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	黄 ジャがいも 45.5
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚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。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	赤 あじ 25 黄 ジャがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7 ●てぼ豆のスープ煮 赤 豚肉 19.5 ワイン(白) 0.65	赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
コッパン			
牛乳	エネルギー 783kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 101.5g		
20(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	●親子丼	●紅白なます
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、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。[紅白なます]①だいこん、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A:焼き物機)①黒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、こいくちしょうゆを加え、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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏卵(液卵) 56 赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 緑 たまねぎ 77 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 4.2 赤 けずりぶし 1.3 水 56	緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 6.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
ごはん			
牛乳	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.6g 糖質 104.8g		
21(水)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮	うすくちしょうゆ 3.5
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 こんにゃく 28 緑 れんこん 42 緑 ごぼう 28 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しいたけ(乾) 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.14	赤 けずりぶし 1.3 水 56 ●ツナとキャベツのごまいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.39 塩 0.065 黄 いりごま(白) 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6
ごはん			
牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.2g		

