

1 日(水)		⑦かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、キャベツと三度豆のサラダ かつおのガーリックマヨネーズ焼き①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつおに下味をつける。②かつおは網なしホテルパン（1枚に20切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。[スープ]①カリフラワーは酢ゆでする。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、カリフラワーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[キャベツと三度豆のサラダ]①キャベツ、三度豆は各々塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑦赤 かつお 50(1切) 緑 にんにく 0.4 みじん切り 塩 0.2 黄 こしょう(白) 0.04 マヨネーズ 9 赤 鶏肉(小) 7 緑 たまねぎ 46 緑 カリフラワー 33 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 7 緑 パセリ 0.7 塩 0.9	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 緑 キャベツ 33 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5 * 酢 0.5	たんぱく 2cm 幅
2 日(木)		⑫豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、ういろう 豚肉とまいたけのいためもの①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。[つみれ汁]①いわしだんごはゆで、しょうが汁、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、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ういろう]①上新粉、砂糖、1人20mlの水を混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	⑫赤 豚肉 33 緑 キャベツ 33 緑 まいたけ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.7 赤 いわしだんご 26 緑 しょうが 0.7 料理酒 0.8 緑 だいこん 39 緑 ごぼう 13	緑 にんじん 13 緑 みつば 4 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 黄 上新粉 10 黄 砂糖 5 (水) (20)	細切り 2cm 幅
6 日(月)		③豚肉と野菜のカレー煮、サワーサラダ、うずら豆のグラッセ、ヨーグルト 豚肉と野菜のカレー煮①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。[サワーサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツ、きゅうりは各々65人分程度)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、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[うずら豆のグラッセA：焼き物機]①うずら豆はミニバット(70人分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、バターを加え、蒸し焼きモード、290℃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) [うずら豆のグラッセB：釜]①うずら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、バターを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる) [ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。	③赤 豚肉(角) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 カレールウの素 10 チキンスープ 4 (水) (87) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 26	黄 砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うずら豆 7 黄 砂糖 2.6 塩 0.1 バター 0.3 A (水) (33) B (水) (20) 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 1.0	
7 日(火)		⑩赤魚のしょうゆだれかけ、なめこのみそ汁、おおさかしろなのごまあえ 赤魚のしょうゆだれかけ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に赤魚にかける。[なめこのみそ汁]①なめこは水洗いする。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml(3mlはおおさかしろなのごまあえに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。[おおさかしろなのごまあえ]①おおさかしろなは塩ゆでする。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(なめこのみそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配缶時におおさかしろなにかけ、いりごまをふり、あえる。	⑩赤 赤魚 60(1切) 塩 0.2 料理酒 2 みりん 2.4 うす口しょうゆ 2.4 赤 鶏肉(小) 26 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 なめこ(水煮) 13 緑 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 おおさかしろな 52 黄 すりごま(白) 0.4 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 2 (だし) (3) 黄 いりごま(白) 0.3 * 塩 0.5	2cm 幅
8 日(水)		④スープ煮、ほうれん草のグラタン、りんご [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。[ほうれん草のグラタン]①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれん草、マカロニを加え、ミニバット(1/2クラスの数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。	④赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 26 緑 コーン(冷) 13 緑 むき枝豆(冷) 7 塩 0.5 こしょう 0.03 ローレル 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 赤 ベーコン 16 黄 マカロニ(ホイール) 14	黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 たまねぎ 60 緑 ほうれん草 30 黄 サラダ油(綿実) 1 こしょう(白) 0.06 クリーム 6 黄 小麦粉(薄力) 5 赤 牛乳 42 赤 粉末チーズ 2 黄 パン粉 2 緑 りんご 69 * 塩 1.5	細切り 2cm 幅
9 日(木)		⑪◆中華丼(うずら卵)、もやしの中華あえ、みかん [中華丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、しょうがを香よくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人39.4mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでんぶ(1人6.6mlの水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に40人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	⑪赤 豚肉 39 料理酒 1.2 赤 うずら卵(水煮) 22 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 13 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 塩 0.6 こしょう 0.03	黄 中華スープの素 0.3 (水) (39.4) 緑 もやし(細) 39 黄 砂糖 1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2.3 ごま油 0.4 黄 いりごま(白) 0.7 黄 みかん118(1コ) * 塩 0.5	荒切り

10 日(金)		⑨ビーフカレーライス、カリフラワーのサラダ、豆こんぶ ビーフカレーライス①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香よくいため、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、1人130mlの湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリー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のカレーをかける。[カリフラワーのサラダ]①カリフラワーは酢ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸しモード、13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、サラダ油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。	⑨赤 牛肉 59 料理用ワイン(白) 1.8 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリー 7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3	大切り 大切り いちよう 小口切り	ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水) (130) 緑 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 豆こんぶ 6(1袋) * 酢 0.5	一口大
13 日(月)		⑰さごしのおろしじょうゆかけ、けんちん汁、こまつなとはくさいの甘酢あえ さごしのおろしじょうゆかけ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン(1枚に25人分程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。[けんちん汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとる。③サラダ油を熱し、にんじん、れんこん、とうふ、うすあげの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。④煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[こまつなとはくさいの甘酢あえ]①はくさい、こまつなは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑰赤 さごし 60(1切) 塩 0.3 緑 だいこんおろし 12 緑 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.4 黄 さといも 26 赤 とうふ(パックリ) 26 赤 うすあげ 7 緑 れんこん 20 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3	半月 さいの目 たんぱく いちよう 細切り 小口切り	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 はくさい 39 緑 こまつな 13 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 酢 1 * 塩 0.5	たんぱく 2cm 幅
14 日(火)		⑥ほたて貝のクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、かき(富有柿) [ほたて貝のクリームシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。(ゆで汁も使用)ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、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、1人104ml(ほたて貝のゆで汁も使用)の湯を加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁(1人16ml)を少しずつ加えてのばす。(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)④じゃがいもが半ば柔らかくなれば③のルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にほたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリーは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にブロッコリーは30人分程度、コーンは425人分程度)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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かき(富有柿)]①かきは1人1/4切ずつである。	⑥赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ほたて貝柱(カット) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれん草 26 緑 にんじん 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.04 黄 小麦粉(薄力) 6.5	一口大 大切り 2cm 幅 角切り	黄 サラダ油(綿実) 5.2 赤 牛乳 27 (水) (104) 緑 ブロッコリー 52 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.5 うす口しょうゆ 0.7 黄 オリーブ油 0.4 緑 かき(富有柿) 59 * 塩 1.0	一口大
15 日(水)		⑬◆関東煮(うずら卵)、三度豆のからしあえ、のりのつくだ煮 [関東煮]①こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人85ml(20mlはのりのつくだ煮に使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[三度豆のからしあえ]①洋がらしは少量のぬるま湯でとく。②三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に55人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、こい口しょうゆ、①の洋がらしを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、あえる。[のりのつくだ煮]①しいたけはもどす。②砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、1人20ml(関東煮の一部を使用、しいたけのもどし汁も使用)のだしを合わせて煮、しいたけを加えて煮る。③煮上がれば、きざみりのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	⑬赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 黄 じゃがいも 46 こんやく(カット) 26 赤 あつあげ(冷) 20 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 2	一口大 一口大	緑 (水) (65) 緑 三度豆(冷) 33 黄 砂糖 0.7 緑 こい口しょうゆ 1.3 緑 洋がらし 0.1 緑 しいたけ 0.7 赤 きざみりのり 3.3 黄 砂糖 0.7 料理酒 1.3 みりん 3.9 こい口しょうゆ 4.2 (だし) (20) * 塩 0.5	荒みじん
16 日(木)		⑧たこボール、洋風煮、だいこんのビクルス、スライスチーズ [たこボール]①たこ、とうふを混ぜ合わせる。更にでんぶん、小麦粉、かつおぶし、青ねぎ、塩を加えて練るようによく混ぜ、スプーンでまるくまとめ、熱した油であげる。(1人1コずつにまとめる)②砂糖、トンカツソース、ウスターソースを合わせて煮、配缶時にたこボールにかける。[洋風煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99mlの湯、チキンスープを煮上げ、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、うす口しょうゆで味つけし、最後に枝豆を加えて煮る。[だいこんのビクルス]①だいこんは塩ゆでするか、または穴あきホテルパン(1枚に75人分程度)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、熱いうちにだいこんを加えてつけ、十分味を含ませる。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。	⑧赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パックリ) 20 黄 でんぶん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 緑 青ねぎ 1 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 砂糖 0.1 (トンカツソース) 1.4 (ウスターソース) 0.6 赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 黄 じゃがいも 39 緑 キャベツ 46	大切り 小口切り	緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 むき枝豆(冷) 13 塩 0.5 緑 こしょう 0.03 緑 ローレル 0.01 赤 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 緑 だいこん 39 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 赤 スライスチーズ20(1枚) * 塩 0.5	大切り いちよう
17 日(金)		⑳豚肉のごまだれ焼き、大豆の煮もの、切り干しだいこんのしそ甘酢づけ 豚肉のごまだれ焼き①豚肉、しめじ、たまねぎは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[大豆の煮もの]①こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。こんぶはさっと洗いひたす程度の水につける。②けずりぶしで1人52ml(こんぶのつけ汁も使用)のだしをとり、にんじん、れんこん、こんにゃく、こんぶ、大豆の順に加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけて煮含める。[切り干しだいこんのしそ甘酢づけ]①切り干しだいこんは十分にのみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。きゅうりは塩ゆでする。②赤じそ、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑳赤 豚肉 46 緑 たまねぎ 13 緑 しめじ 13 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.4 緑 みりん 1 こい口しょうゆ 3.9 黄 いりごま(白) 1.3 赤 ちくわ 26 赤 こんやく(カット) 26 赤 大豆 33 赤 れんこん 26 緑 にんじん 20 赤 切りこんぶ(細) 0.4	細切り 一口大	黄 砂糖 1.3 緑 みりん 1.3 塩 0.6 緑 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 きゅうり 10 緑 切り干しだいこん 3 赤 赤じそ(塩漬乾) 0.2 黄 砂糖 0.3 酢 0.6 緑 うす口しょうゆ 1.2 * 塩 0.5	細切り 荒切り

5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

20日(月)	②牛肉のケチャップ煮、変わりピザ、白桃(缶)			②	赤	牛	肉	46			ロー	ール	0.04			
	牛肉のケチャップ煮①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人61mlの湯、チキンスープ、ケチャップを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけて煮こむ。変わりピザ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にギョーザの皮を敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。白桃(缶)①白桃は1人1切ずつである。					料理用ワイン(白)	1.4									
パン・牛乳				黄	じゃがいも	39	角切り	色紙	色紙	色紙	色紙	色紙	色紙	色紙		
															緑	キャベツ
				緑	たまねぎ	39	大切り	大切り	大切り	大切り	大切り	大切り	大切り	大切り		
				緑	にんじん	20	いちよう	いちよう	いちよう	いちよう	いちよう	いちよう	いちよう	いちよう		
				黄	サラダ油(綿実)	0.7										
					ケチャップ	8										
				黄	砂糖	0.4										
					塩	0.9										
					こしょう	0.04										
	エネルギー 813kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.6g															
21日(火)	⑨えびフライ、豚汁、キャベツのかつお梅風味			⑨	赤	えびフライ(開き)	30	(1尾)			赤	だし	こんぶ	0.7		
	えびフライ①えびフライは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)豚汁①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。キャベツのかつお梅風味①キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に35人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。					油(菜種)	55									
米飯・牛乳				赤	豚	肉	33	角切り			緑	キャ	ベ	ツ	46	たんざく
				緑	たまねぎ	39	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	
				緑	にんじん	13	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	細切り	
				緑	白ねぎ	13	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	
				緑	えのきたけ	13	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅	
				赤	乾燥わかめ	0.7										
				赤	赤みそ	14										
				赤	白みそ	3										
	エネルギー 779kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.8g															
22日(水)	⑩ビビンバ、わかめスープ、ミニフィッシュ			⑩	赤	牛挽肉	26				黄	ご	ま	油	0.7	
	ビビンバ①いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせて味つける。③だいこん、もやし、にんじんは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にだいこんは75人分程度、もやしは80人分程度、にんじんは115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれん草は塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。わかめスープ①わかめはもどす。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ、にらを加えて煮る。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。					豚挽肉	26									
米飯・牛乳				緑	にんにく	0.3	みじん切り				黄	いりごま(白)	1.3			
				黄	砂糖	2.6					緑	たまねぎ	26	細切り	細切り	細切り
				黄	料理酒	1.6					緑	にら	7	2cm幅	2cm幅	2cm幅
				黄	こい口しょうゆ	3.3					緑	えのきたけ	13	3cm幅	3cm幅	3cm幅
				黄	コチジャン	0.4					赤	乾燥わかめ	0.9			
				緑	だいこん	39	細切り	細切り	細切り	細切り		塩	0.2			
				緑	ほうれん草	26	2cm幅	2cm幅	2cm幅	2cm幅		こしょう	0.03			
				緑	もやし(細)	20	荒切り	荒切り	荒切り	荒切り		うす口しょうゆ	3.3			
				緑	にんじん	13	細切り	細切り	細切り	細切り		中華スープの素	1			
				黄	砂糖	1.6						(水)	(169)			
					塩	0.1					赤	ミニフィッシュ5(1袋)				
					こい口しょうゆ	3.3						*塩	0.5			
	エネルギー 748kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.6g															
24日(金)	⑮焼きししゃも、みそ汁、きんぴらごぼう、焼きのり			⑮	赤	ししゃも	30	(3尾)				赤	けずりぶし	2.5		
	焼きししゃも①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン(1枚に70尾程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8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。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげ、じゃが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。きんぴらごぼう①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。					料理酒	0.9									
米飯・牛乳				黄	じゃがいも	26	ひょうし木				赤	豚	肉	26		
				緑	はくさい	46	たんざく	たんざく	たんざく	たんざく	緑	ごぼう	33	ささがき	ささがき	ささがき
				緑	たまねぎ	33	細切り	細切り	細切り	細切り	緑	にんじん	7	細切り	細切り	細切り
				緑	青ねぎ	7	小口切り	小口切り	小口切り	小口切り	黄	サラダ油(綿実)	0.4			
				赤	赤みそ	13					黄	砂糖	1.3			
				赤	白みそ	5						こい口しょうゆ	2.6			
				赤	だしこんぶ	0.7					赤	焼きのり	1.25(1袋)			
	エネルギー 767kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.7g															
27日(月)	⑭くじらのオーロラ煮、じゃがいもとこんにやくの煮もの、もやしのゆずの香あえ			⑭	赤	くじら	52				黄	砂	糖	0.7		
	くじらのオーロラ煮①くじらは料理酒、しょうが汁で下味をつける。(60分間以上)②くじらのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにからませる。じゃがいもとこんにやくの煮もの①つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。もやしのゆずの香あえ①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に40人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。					料理酒	1.6									
米飯・牛乳				緑	しょうが	1.3					黄	みりん	0.7			
				黄	油(菜種)	56						うす口しょうゆ	2.6			
				黄	ケチャップ	5						こい口しょうゆ	2.6			
				黄	砂糖	2.2					赤	けずりぶし	0.9			
				赤	赤みそ	2						(水)	(39)			
				黄	じゃがいも	52	大切り	大切り	大切り	大切り	緑	もやし(細)	39	荒切り	荒切り	荒切り
					つなこんにやく	26	大切り	大切り	大切り	大切り	黄	砂糖	1.2			
				緑	たまねぎ	39	大切り	大切り	大切り	大切り		塩	0.2			
				緑	三度豆(冷)	13	3cm幅	3cm幅	3cm幅	3cm幅		酢	0.5			
				緑	にんじん	13	いちよう	いちよう	いちよう	いちよう	緑	ゆず(果汁)	0.8			
				緑	しめじ	13	一口大	一口大	一口大	一口大		*塩	0.5			
	エネルギー 792kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.2g															