

1日(木)	④ほうれん草のクリームシチュー、キャベツのサラダ、洋なし(カット缶) ほうれん草のクリームシチュー①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれん草は塩ゆです。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人104ml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にいためルウをつくり、②の煮汁(1人12ml)を少しずつ加えてのぼす。(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、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。 <b>キャベツのサラダ</b> ①キャベツは塩ゆです。または、穴あきホテルパン(1枚に45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、りんご酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 <b>洋なし(カット缶)</b> ①洋なしは1人1/30缶ずつである。
	エネルギー 798kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.5g

2日(金)	特 <i>いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆</i> <i>いわしのしょうがじょうゆかけ</i> 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(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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。 <i>含め煮</i> 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1人52mlのだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮込み、最後に三度豆を加えて煮る。 <b>いり大豆</b> ①いり大豆は1人1袋ずつである。
	エネルギー 782kcal たんぱく質 31.8g 脂質 18.5g

5日(月)	①牛肉のデミグラスソース煮、コーンスープ、かぼちゃのプリン 牛肉のデミグラスソース煮①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にくを香りよいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、1人4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターーソース、ケチャップで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。 <b>コーンスープ</b> ①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。 <b>かぼちゃのプリン</b> ①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。(液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、30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)
	エネルギー 806kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.9g

6日(火)	⑭赤魚のレモンじょうゆかけ、うすくず汁、高野どうふのいり煮、焼きのり 赤魚のレモンじょうゆかけ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、うす口じょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時に赤魚にかける。 <b>うすくず汁</b> ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人203ml(39mlは高野どうふのいり煮に使用)のだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がりは、しいたけを加えて煮、塩、うす口じょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人5mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。 <b>高野どうふのいり煮</b> ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更にんじん、ひじきの順にいため、1人39ml(うすくず汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、塩、うす口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。 <b>焼きのり</b> ①焼きのりは1人1袋ずつである。
	エネルギー 731kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.1g

7日(水)	⑤押し麦のグラタン、スープ、いよかん 押し麦のグラタン①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押し麦、1人26mlの湯を加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、ミニバット(1/2クラスの人数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。 <b>スープ</b> ①豚肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしょう、うす口じょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 <b>いよかん</b> ①いよかんは1人1/2切ずつである。
	エネルギー 858kcal たんぱく質 40.1g 脂質 24.0g

8日(木)	⑯わかさぎフライ、一口がんもとじゃがいもの煮もの、あっさりキャベツ わかさぎフライ①わかさぎ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℃)②一口がんもとじゃがいもの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんももは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、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、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うす口じょうゆ、こい口じょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 <b>あっさりキャベツ</b> ①キャベツは塩ゆです。または、穴あきホテルパン(1枚に45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、りんご酢、うす口じょうゆを合わせて煮、火を止め、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 <b>洋なし(カット缶)</b> ①洋なしは1人1/30缶ずつである。
	エネルギー 818kcal たんぱく質 29.3g 脂質 21.5g

  

9日(金)	⑩◆すき焼き煮(ふ)、もやしときゅうりのしょうがづけ、ツナっ葉いため すき焼き煮①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口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、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。 <b>もやしときゅうりのしょうがづけ</b> ①もやし、きゅうりは各々塩ゆです。または、60人分程度、きゅうりは135人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、うす口じょうゆを合わせて煮、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。 <b>ツナっ葉いため</b> ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②サラダ油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うす口じょうゆ、こい口じょうゆ、1人1.3mlの水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。
	エネルギー 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.1g

  

13日(火)	⑫◆関東煮(うずら卵)、甘酢あえ、大福豆の煮もの、はっ酵乳 関東煮①こんにゃくはゆでる。一口がんももは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人65mlのだしをとり、鶏肉、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、一口がんもも、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口じょうゆ、こい口じょうゆで味つけし、「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。 <b>甘酢あえ</b> ①もやし、にんじんは各々塩ゆです。または、60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。②砂糖、塩、酢、こい口じょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 <b>大福豆の煮もの</b>
--------	---

16日(金) 米飯・牛乳  ★ コンクール 献立	<p>⑯鶏肉とチーズのカラフル焼き、野菜のミネストローネ、ブロッコリーのサラダ 鶏肉とチーズのカラフル焼き ①鶏肉はワインで下味をつける。②鶏肉にんじん、ピーマンを合わせて、塩、こしょうで味つけする。③②の材料は、網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。 野菜のミネストローネ ①ベーコンはからりいし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎをいため、だいこん、じゃがいも、トマト、トマトピューレ、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②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、うす口しょゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。 ブロッコリーのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆです。②砂糖、塩、酢、うす口しょゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。 エネルギー 735kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.9g</p>	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>鶏肉(もも皮無大)</td><td>52</td><td>トマトピューレ</td><td>13</td></tr> <tr><td>料理用ワイン(白)</td><td></td><td>1.6</td><td>砂 糖</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>7</td><td>塩</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>7</td><td>こ シ ょ う</td><td>0.04</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>ローレル</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>うす口しょゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こ シ ょ う</td><td>0.03</td><td>チキンスープ</td><td>17</td></tr> <tr><td>赤</td><td>チーズ(細切り)</td><td>7</td><td>(水)</td><td>(152)</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>7</td><td>ブロッコリー</td><td>52</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じ ゃ が い も</td><td>39</td><td>砂 糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>26</td><td>酢</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>13</td><td>2 cm 幅</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>26</td><td>うす口しょゆ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.7</td><td>みじん切り</td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.7</td><td>黄 サラダ油(綿実)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>*</td><td>塩 0.5</td></tr> </table>	赤	鶏肉(もも皮無大)	52	トマトピューレ	13	料理用ワイン(白)		1.6	砂 糖	0.1	緑	にんじん	7	塩	0.9	緑	ピーマン	7	こ シ ょ う	0.04				ローレル	0.01				うす口しょゆ	1.3	赤	こ シ ょ う	0.03	チキンスープ	17	赤	チーズ(細切り)	7	(水)	(152)	赤	ベーコン	7	ブロッコリー	52	黄	じ ゃ が い も	39	砂 糖	0.7	緑	たまねぎ	39	塩	0.1	緑	だいこん	26	酢	0.9	緑	三度豆(冷)	13	2 cm 幅		緑	トマト(缶)	26	うす口しょゆ	0.1	緑	にんにく	0.7	みじん切り		黄	オリーブ油	0.7	黄 サラダ油(綿実)	0.5				*	塩 0.5
赤	鶏肉(もも皮無大)	52	トマトピューレ	13																																																																																			
料理用ワイン(白)		1.6	砂 糖	0.1																																																																																			
緑	にんじん	7	塩	0.9																																																																																			
緑	ピーマン	7	こ シ ょ う	0.04																																																																																			
			ローレル	0.01																																																																																			
			うす口しょゆ	1.3																																																																																			
赤	こ シ ょ う	0.03	チキンスープ	17																																																																																			
赤	チーズ(細切り)	7	(水)	(152)																																																																																			
赤	ベーコン	7	ブロッコリー	52																																																																																			
黄	じ ゃ が い も	39	砂 糖	0.7																																																																																			
緑	たまねぎ	39	塩	0.1																																																																																			
緑	だいこん	26	酢	0.9																																																																																			
緑	三度豆(冷)	13	2 cm 幅																																																																																				
緑	トマト(缶)	26	うす口しょゆ	0.1																																																																																			
緑	にんにく	0.7	みじん切り																																																																																				
黄	オリーブ油	0.7	黄 サラダ油(綿実)	0.5																																																																																			
			*	塩 0.5																																																																																			
19日(月) 米飯・牛乳	<p>⑯さんまのみぞれかけ、五目汁、茎わかめのつくだ煮、ソフト黒豆 さんまのみぞれかけ ①さんまは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さんまは網を敷いたホテルパン（1枚に30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℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うす口しょゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさんまにかける。 五目汁 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182ml（13mlは茎わかめのつくだ煮に使用）のだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりれば、しめじを加えて煮、塩、うす口しょゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 茎わかめのつくだ煮 ①茎わかめはよく洗う。②1人13ml（五目汁の一部を使用）のだしを煮上げ、茎わかめを加えて煮る。③煮上がりれば、砂糖、みりん、こい口しょゆで味つけし、十分煮つめる。 ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 786kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.3g</p>	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>さんま(骨付き)</td><td>60(1切)</td><td>塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>うす口しょゆ</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>10</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>みりん</td><td>1</td><td>赤 けずりぶし</td><td>27</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょゆ</td><td>2</td><td>(水)</td><td>(169)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ゆず(果汁)</td><td>0.7</td><td>赤 茎わかめ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>7</td><td>黄 砂 糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>46</td><td>みりん</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>33</td><td>細 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td><td>こい口しょゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>7</td><td>(だ し)(13)</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>13</td><td>赤 ソフト黒豆(1袋)</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	赤	さんま(骨付き)	60(1切)	塩	0.5				うす口しょゆ	52	緑	だいこんおろし	10	赤 だしこんぶ	0.7	緑	みりん	1	赤 けずりぶし	27		うす口しょゆ	2	(水)	(169)	緑	ゆず(果汁)	0.7	赤 茎わかめ(冷)	13	赤	うすあげ	7	黄 砂 糖	0.7	緑	はくさい	46	みりん	2.6	緑	たまねぎ	33	細 切 り		緑	にんじん	13	こい口しょゆ	2.6	緑	青ねぎ	7	(だ し)(13)		緑	しめじ	13	赤 ソフト黒豆(1袋)																										
赤	さんま(骨付き)	60(1切)	塩	0.5																																																																																			
			うす口しょゆ	52																																																																																			
緑	だいこんおろし	10	赤 だしこんぶ	0.7																																																																																			
緑	みりん	1	赤 けずりぶし	27																																																																																			
	うす口しょゆ	2	(水)	(169)																																																																																			
緑	ゆず(果汁)	0.7	赤 茎わかめ(冷)	13																																																																																			
赤	うすあげ	7	黄 砂 糖	0.7																																																																																			
緑	はくさい	46	みりん	2.6																																																																																			
緑	たまねぎ	33	細 切 り																																																																																				
緑	にんじん	13	こい口しょゆ	2.6																																																																																			
緑	青ねぎ	7	(だ し)(13)																																																																																				
緑	しめじ	13	赤 ソフト黒豆(1袋)																																																																																				
20日(火) 米飯・牛乳	<p>⑪ポークカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、いちご ポークカレーライス ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいためる。だいこんおろし、みりん、うす口しょゆで味つけして煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。 きゅうりとコーンのサラダ ①きゅうりは塩ゆです。コーンはゆです。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にきゅうりは45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、うす口しょゆを合わせて煮、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。 いちご ①いちごは1人3コずつである。 エネルギー 816kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.1g</p>	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>豚 肉</td><td>52</td><td>(水)</td><td>(130)</td></tr> <tr><td>料理用ワイン(白)</td><td></td><td>1.6</td><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>52</td><td>輪 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>52</td><td>赤 コーン(冷)</td><td>7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>26</td><td>黄 砂 糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.7</td><td>ワインビネガー</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(綿実)</td><td>0.7</td><td>うす口しょゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td><td>黄 サラダ油(綿実)</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.01</td><td></td><td>緑 いちご</td><td>39(3コ)</td></tr> <tr><td></td><td>カレールウの素</td><td>16</td><td>* 塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	赤	豚 肉	52	(水)	(130)	料理用ワイン(白)		1.6	緑 きゅうり	39	黄	じゃがいも	52	輪 切 り		緑	たまねぎ	52	赤 コーン(冷)	7	緑	にんじん	26	黄 砂 糖	1	緑	トマト(缶)	13	塩	0.2	緑	にんにく	0.7	ワインビネガー	0.7	黄	サラダ油(綿実)	0.7	うす口しょゆ	0.3		塩	0.3	黄 サラダ油(綿実)	0.7	ローレル	0.01		緑 いちご	39(3コ)		カレールウの素	16	* 塩	0.5																														
赤	豚 肉	52	(水)	(130)																																																																																			
料理用ワイン(白)		1.6	緑 きゅうり	39																																																																																			
黄	じゃがいも	52	輪 切 り																																																																																				
緑	たまねぎ	52	赤 コーン(冷)	7																																																																																			
緑	にんじん	26	黄 砂 糖	1																																																																																			
緑	トマト(缶)	13	塩	0.2																																																																																			
緑	にんにく	0.7	ワインビネガー	0.7																																																																																			
黄	サラダ油(綿実)	0.7	うす口しょゆ	0.3																																																																																			
	塩	0.3	黄 サラダ油(綿実)	0.7																																																																																			
ローレル	0.01		緑 いちご	39(3コ)																																																																																			
	カレールウの素	16	* 塩	0.5																																																																																			
21日(水) パン・牛乳	<p>⑥ミートボールと野菜のケチャップ煮、ツナと野菜のソテー、カリフラワーのレモン風味サラダ ミートボールと野菜のケチャップ煮 ①サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎの順にいいため、じゃがいも、1人99mlの湯、チキンスープ、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、肉だんごを加え、砂糖、塩、こしょうで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。 ツナと野菜のソテー ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キヤベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 カリフラワーのレモン風味サラダ ①カリフラワーは酢ゆです。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、こしょう、ワインビネガーを合わせて煮、レモン汁を加えて煮、火を止め、サラダ油を加えてカリフラワーにかけ、あえる。 エネルギー 770kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.1g</p>	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>肉だんご(蒸)</td><td>52</td><td>緑 キ ャ ベ ツ</td><td>33</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>46</td><td>角 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>33</td><td>赤 ピーマン</td><td>7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td><td>細 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7</td><td>黄 サラダ油(綿実)</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(綿実)</td><td>0.7</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>カレールウ</td><td>8</td><td>こ し ょ う</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>3.9</td><td>緑 カリフラワー</td><td>65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂 糖</td><td>0.5</td><td>一 口 大</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.5</td><td>赤 レ モ ン</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>こ し ょ う</td><td>0.01</td><td>黄 砂 糖</td><td>0.4</td></tr> <tr><td></td><td>チキンスープ</td><td>5</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>(水)</td><td>(99)</td><td>こ し ょ う(白)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ツナ(油漬缶フレーク)</td><td>20</td><td>黄 ウ イ ン ビ ネ ガ ラ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>黄 サラダ油(綿実)</td><td>0.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>*</td><td>酢 0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	赤	肉だんご(蒸)	52	緑 キ ャ ベ ツ	33	黄	じゃがいも	46	角 切 り		緑	たまねぎ	33	赤 ピーマン	7	緑	にんじん	13	細 切 り		緑	むき枝豆(冷)	7	黄 サラダ油(綿実)	0.3	黄	サラダ油(綿実)	0.7	塩	0.2		カレールウ	8	こ し ょ う	0.01		トマトピューレ	3.9	緑 カリフラワー	65	黄	砂 糖	0.5	一 口 大			塩	0.5	赤 レ モ ン	3		こ し ょ う	0.01	黄 砂 糖	0.4		チキンスープ	5	塩	0.2		(水)	(99)	こ し ょ う(白)	0.01	赤	ツナ(油漬缶フレーク)	20	黄 ウ イ ン ビ ネ ガ ラ	0.3				黄 サラダ油(綿実)	0.4				*	酢 0.5					
赤	肉だんご(蒸)	52	緑 キ ャ ベ ツ	33																																																																																			
黄	じゃがいも	46	角 切 り																																																																																				
緑	たまねぎ	33	赤 ピーマン	7																																																																																			
緑	にんじん	13	細 切 り																																																																																				
緑	むき枝豆(冷)	7	黄 サラダ油(綿実)	0.3																																																																																			
黄	サラダ油(綿実)	0.7	塩	0.2																																																																																			
	カレールウ	8	こ し ょ う	0.01																																																																																			
	トマトピューレ	3.9	緑 カリフラワー	65																																																																																			
黄	砂 糖	0.5	一 口 大																																																																																				
	塩	0.5	赤 レ モ ン	3																																																																																			
	こ し ょ う	0.01	黄 砂 糖	0.4																																																																																			
	チキンスープ	5	塩	0.2																																																																																			
	(水)	(99)	こ し ょ う(白)	0.01																																																																																			
赤	ツナ(油漬缶フレーク)	20	黄 ウ イ ン ビ ネ ガ ラ	0.3																																																																																			
			黄 サラダ油(綿実)	0.4																																																																																			
			*	酢 0.5																																																																																			
22日(木) 米飯・牛乳	<p>⑰鶏ごぼうご飯、みそ汁、焼きれんこん 鶏ごぼうご飯 ①鶏挽肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆで。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、鶏挽肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいいため、1人7ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がりれば、砂糖、塩、こい口しょゆで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。④A、③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B、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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校) みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人176ml(7mlは鶏ごぼうご飯に使用)のだしをとり、豚肉、はくさい、じゃがいもの順にいいため、1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。②煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。 焼きれんこん ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、サラダ油で下味をつけ、網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、25分間、焼き物機で蒸す。 エネルギー 702kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.1g</p>	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>鶏 挽 肉</td><td>33</td><td>赤 豚 肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>し ょ う が</td><td>13</td><td>黄 じ ゃ が い も</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>つ き こ ん</td><td>7</td><td>荒 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>ご ぼ う</td><td>20</td><td>白 ね ぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>に ん ジ ん</td><td>13</td><td>細 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>グ リ ン ピ ー ス(冷)</td><td>7</td><td>赤 み そ</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(綿実)</td><td>0.7</td><td>赤 白 み そ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>料 理 酒</td><td>13</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂 糖</td><td>1.6</td><td>赤 け ズ り ぶ し</td><td>2.6</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td><td>(水)</td><td>(169)</td></tr> <tr><td></td><td>こい口しょゆ</td><td>3.4</td><td>緑 れ ん こ ン</td><td>46</td></tr> <tr><td>黄</td><td>(だ し)(7)</td><td></td><td>細 切 り</td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>きざみのり(8)(1袋)</td><td></td><td>赤 塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>黄 サラダ油(綿実)</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	赤	鶏 挽 肉	33	赤 豚 肉	13	黄	し ょ う が	13	黄 じ ゃ が い も	26	緑	つ き こ ん	7	荒 切 り		緑	ご ぼ う	20	白 ね ぎ	26	緑	に ん ジ ん	13	細 切 り		緑	グ リ ン ピ ー ス(冷)	7	赤 み そ	13	黄	サラダ油(綿実)	0.7	赤 白 み そ	5		料 理 酒	13	赤 だしこんぶ	0.7	黄	砂 糖	1.6	赤 け ズ り ぶ し	2.6		塩	0.1	(水)	(169)		こい口しょゆ	3.4	緑 れ ん こ ン	46	黄	(だ し)(7)		細 切 り		赤	きざみのり(8)(1袋)		赤 塩	0.2				黄 サラダ油(綿実)	0.7															
赤	鶏 挽 肉	33	赤 豚 肉	13																																																																																			
黄	し ょ う が	13	黄 じ ゃ が い も	26																																																																																			
緑	つ き こ ん	7	荒 切 り																																																																																				
緑	ご ぼ う	20	白 ね ぎ	26																																																																																			
緑	に ん ジ ん	13	細 切 り																																																																																				
緑	グ リ ン ピ ー ス(冷)	7	赤 み そ	13																																																																																			
黄	サラダ油(綿実)	0.7	赤 白 み そ	5																																																																																			
	料 理 酒	13	赤 だしこんぶ	0.7																																																																																			
黄	砂 糖	1.6	赤 け ズ り ぶ し	2.6																																																																																			
	塩	0.1	(水)	(169)																																																																																			
	こい口しょゆ	3.4	緑 れ ん こ ン	46																																																																																			
黄	(だ し)(7)		細 切 り																																																																																				
赤	きざみのり(8)(1袋)		赤 塩	0.2																																																																																			
			黄 サラダ油(綿実)	0.7																																																																																			
23日(金) パン・牛乳  ◆ (個別対応献立) (卵)	<p>⑦中華おこわ、◆卵スープ(卵)、キヤベツのオイスターソースいため 中華おこわ ①もち米は洗い、湯につけて、60分間以上おき、湯をくる。くりは液汁を十分にきる。しいたけはもどす。料理酒、塩、こしょう、こい口しょゆ、チキンスープ、ごま油、1人20ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を合わせる。 ②焼き物機に入れる1回量のもち米、調味液、焼き豚、くり、しいたけをミニパット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。 卵スープ ①鶏卵は料理酒で下味をつける。液漬凍は流水解凍し、水どきでんぶん(1人0.6ml)の水でとくを加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)チングエンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、にんじんの順にいいため、煮上がりければ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょゆ、中華スープの素で味つけし、チングエンサイを加えて煮、「卵除去卵」の分をとる。最後に液漬を流し入れて煮る。キヤベツのオイスターソースいため ①サラダ油を熱し、キヤベツをいためる。②いたまれば、塩、こい口しょゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 742kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g</p>	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>燒 き</td></tr></table>	赤	燒 き																																																																																			
赤	燒 き																																																																																						