

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。更になんじん、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てルウをつくり、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こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。キャベツのサラダ ①キャベツは塩ゆですか、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。洋なし(カット缶) 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	④赤鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄じゃがいも 59 緑たまねぎ 39 緑ほうれん草 20 緑にんじん 13 緑マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.9 こしょう(白) 0.04 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄小麦粉(薄力) 3.9 黄サラダ油(綿実) 3.1	大切り 大切り 2cm幅 いちよう	赤牛乳 27 黄クリーム 3.9 (水) (104) 緑キャベツ 39 黄砂糖 1 塩 0.1 りんご酢 0.4 うす口しょうゆ 1 黄サラダ油(綿実) 0.4 緑洋なし(カット缶) 100 *塩 1.0	たんざく
2日(金)		特いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆 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(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。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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。いり大豆 ①いり大豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 782kcal たんぱく質 31.8g 脂質 18.5g	特赤いわし(開き)40(1枚) 料理酒 1.2 緑しょうが 1 黄砂糖 0.5 みりん 2.5 こい口しょうゆ 2.5 赤豚肉 20 料理酒 0.7 黄さといも(冷) 39 緑だいこん 65 緑にんじん 26	斜め切り 3cm幅 一口大	緑ごぼう 20 緑三度豆(冷) 13 緑しめじ 13 黄砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 赤けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤いり大豆 10(1袋)	たんざく
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、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にはたまねぎをいため、1人4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごビュール、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。コーンスープ ①ペ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。かぼちゃのプリン 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	①赤牛肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑たまねぎ 26 緑グリーンピース(冷) 4 緑にんにく 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 こしょう(粗挽) 0.03 緑りんごビュール 7 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 (水) (4) 赤ペーコン 7 緑スイートコーン(クリーム) 33	細切り みじん切り	緑はくさい 33 緑コーン(冷) 13 緑にんじん 13 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 (水) (152) 赤鶏卵(液卵) 14 かぼちゃ(ペースト) 14 赤牛乳 9 黄クリーム 4 黄砂糖 3	たんざく 細切り みじん切り
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、うす口し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。うすくず汁 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煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、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。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。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更になんじん、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煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 731kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.1g	⑭赤赤魚 60(1切) 塩 0.3 緑レモン 3.6 料理酒 1.8 みりん 0.2 うす口しょうゆ 0.7 赤鶏肉(極小) 7 黄さといも 26 緑はくさい 46 緑だいこん 26 緑たまねぎ 20 緑みつば 4 緑生しいたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2	半月 たんざく たんざく 細切り 2cm幅 細切り	赤だしこんぶ 0.8 赤けずりぶし 3.1 黄でんぶん 2.6 (水) (164) 赤豚挽肉 13 赤高野どうふ(粉末) 8 緑にんじん 7 緑グリーンピース(冷) 4 赤ひじき 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.1 黄砂糖 1.2 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.9 (だし)(39) 赤焼きのり 1.25(1袋)	たんざく 細切り
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くす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならひりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にはたまねぎをいため、マッシュルーム、押し麦、1人26mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、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。スープ 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煮上がれば、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。いよかん 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	⑤赤鶏肉(小) 60 料理用ワイン(白) 1.8 黄押し麦 20 緑たまねぎ 30 緑マッシュルーム(水煮) 10 黄サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう 0.06 黄バター 3 黄小麦粉(薄力) 5 赤牛乳 42 赤粉末チーズ 2.6 黄パン粉 0.6	細切り	赤豚肉 13 料理用ワイン(白) 0.4 緑キャベツ 46 緑だいこん 26 緑にんじん 13 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 (水) (152) 緑いよかん 1.25	たんざく たんざく みじん切り

8日(木)		⑮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℃) 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。あっさりキャベツ ①キャベツは塩ゆですか、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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。 エネルギー 818kcal たんぱく質 29.3g 脂質 21.5g	⑮赤わかさぎフライ 47 黄油(菜種) 77 赤豚肉 13 料理酒 0.4 赤一口がんも 26 黄じゃがいも 39 緑だいこん 52 緑たまねぎ 26 緑にんじん 20 緑三度豆(冷) 13	一口大 一口大 大切り いちよう 3cm幅	黄砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.3 赤けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑キャベツ 39 塩 0.2 *塩 0.5	たんざく
9日(金)		⑨◆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、こい口し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。もやしときゅうりのしょうがづけ ①もやし、きゅうりは各々塩ゆですか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にもやしは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、うす口し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。ツナっ葉いため 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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、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	⑨赤牛肉 39 料理酒 1.2 黄ふ(圧縮) 4 糸こんにゃく 20 赤とうふ(パック入り) 26 緑はくさい 65 緑白ねぎ 20 緑まいたけ 13 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 7	荒切り 角切り 大切り 斜め切り 一口大	緑もやし(細) 26 緑きゅうり 13 緑しょうが 0.3 黄砂糖 1 うす口しょうゆ 1.8 赤ツナ(油漬缶プレーク) 20 緑だいこん葉(乾) 1.3 黄サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 1 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 (水) (1.3) *塩 0.5	荒切り 輪切り
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、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。甘酢あえ ①もやし、にんじんは各々塩ゆですか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にもやしは45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、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。大福豆の煮ものA:焼き物機 ①大福豆はミニバット(75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、うす口しょうゆを加え、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) 大福豆の煮ものB:釜 ①大福豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩うす口しょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる) はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 844kcal たんぱく質 34.7g 脂質 18.9g	⑫赤鶏肉(小) 26 赤うずら卵(水煮) 22 赤ちくわ 20 黄じゃがいも 39 こんにゃく(カット) 20 赤一口がんも 26 緑だいこん 52 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 2.6 赤けずりぶし 1.5 (水) (65)	一口大 一口大 一口大	緑もやし(細) 33 緑にんじん 13 黄砂糖 1.2 塩 0.1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2 赤大福豆 8 黄砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A(水) (33) B(水) (20) 赤はっ酵乳 70(1本) *塩 0.5	細切り
14日(水)		⑬鶏肉のゆず塩焼き、みそ汁、おおさかしろなの煮びたし、はっ酵乳 鶏肉のゆず塩焼き ①鶏肉、たまねぎは塩、ゆずで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、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。みそ汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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はおおさかしろなの煮びたしに使用)のだしをとり、にんじん、うすあげ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。おおさかしろなの煮びたし ①おおさかしろなは塩ゆでする。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。③煮上がれば、おおさかしろなを加えて煮る。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 779kcal たんぱく質 32.2g 脂質 15.6g	⑬赤鶏肉(もも皮無大) 52 緑たまねぎ 26 塩 0.7 緑ゆず(果汁) 0.8 黄さつまいも 26 赤うすあげ 7 緑にんじん 20 緑青ねぎ 7 緑えのきたけ 13 赤赤みそ 13 赤白みそ 5	細切り 大切り 角切り たんざく 細切り 小口切り 3cm幅	赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.7 (水) (169) 赤豚肉 7 緑おおさかしろな 52 黄砂糖 0.7 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 1 (だし)(13) 赤はっ酵乳 70(1本) *塩 0.5	2cm幅
15日(木)		③豚肉ととうふのうま煮、きゅうりの中華あえ、デコボン、固形チーズ 豚肉ととうふのうま煮 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、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけの順にいため、1人49ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にチンゲンサイを加えて煮る。きゅうりの中華あえ ①きゅうりは塩ゆですか、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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。デコボン ①デコボンは1人1/4切ずつである。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 764kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.1g	③赤豚肉 39 料理酒 1.2 赤とうふ(パック入り) 39 緑はくさい 46 緑たまねぎ 33 緑チンゲンサイ 26 緑にんじん 20 緑しいたけ 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 4.6	角切り 大切り 大切り たんざく いちよう 一口大	中華スープの素 0.3 黄でんぶん 1.3 (水) (49) 緑きゅうり 39 黄砂糖 1 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.8 黄ごま油 0.3 緑デコボン 62 赤固形チーズ 10(1コ) *塩 0.5	1/4切り

16日(金)	⑩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				⑱赤	鶏肉(もも皮無大) 52 料理用ワイン(白) 1.6 にんじん 7 ピーマン 7 塩 0.6 こしょう 0.03 チーズ(細切り) 7 ベーコン 7 じゃがいも 39 たまねぎ 39 だいこん 26 三度豆(冷) 13 トマト(缶) 26 にんにく 0.7 オリーブ油 0.7				黄	トマトピューレ 13 砂糖 0.1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152)				緑	ブロッコリー 52 砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 サラダ油(綿実) 0.5 *塩 0.5				一口大					
	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鶏肉とにんじん、ピーマンを合わせて、塩、こしょうで味つける。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ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にはたまねぎをいため、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、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。③ブロッコリーのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆでする。②砂糖、塩、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					小口切り 角切り 細切り 角切り 2cm幅 みじん切り																			
19日(月)	⑩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				⑲赤	さんま(骨付き)60(1切) 0.3 だいこんおろし 10 みりん 1 うす口しょうゆ 2 ゆず(果汁) 0.7 うすあげ 7 はくさい 46 たまねぎ 33 にんじん 13 青ねぎ 7 しめじ 13				緑	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.7 (水) (169) 茎わかめ(冷) 13 砂糖 0.7 みりん 2.6 こい口しょうゆ 2.6 (だし)(13) ソフト黒豆8(1袋)				赤										
	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、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさんまにかける。⑤五目汁 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煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④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煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、十分煮つめる。⑤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					たんざく 細切り 一口大																			
20日(火)	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				⑲赤	豚肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 じゃがいも 52 たまねぎ 52 にんじん 26 トマト(缶) 13 にんにく 0.7 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16				黄	(水) (130) きゅうり 39 コーン(冷) 7 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 サラダ油(綿実) 0.7 いちご 39(3コ) *塩 0.5				緑	輪切り									
	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。豚肉をいためる。更にはたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。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、うす口しょうゆを合わせて煮、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。⑤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					角切り 大切り いちよう みじん切り																			
21日(水)	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				⑲赤	肉だんご(蒸) 52 じゃがいも 46 たまねぎ 33 にんじん 13 むき枝豆(冷) 7 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 8 トマトピューレ 3.9 砂糖 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 チキンスープ 5 (水) (99) ツナ(油漬缶ブロック) 20				黄	角切り 大切り いちよう				緑	キャベツ 33 ピーマン 7 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 カリフラワー 65 レモン 3 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ワインビネガー 0.3 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5				黄	たんざく 細切り 一口大				
	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、キャベツ、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、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					たんざく 細切り 一口大																			
22日(木)	⑦鶏ごぼうご飯、みそ汁、焼きれんこん				⑲赤	鶏挽肉 33 しょうが 1.3 つきこんにゃく 7 ごぼう 20 にんじん 13 グリーンピース(冷) 7 サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 1.3 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.4 (だし) (7) きざみのり 0.8(1袋)				黄	荒切り ささがき 細切り				緑	豚肉 13 じゃがいも 26 はくさい 26 白ねぎ 13 赤みそ 13 赤白みそ 5 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.6 (水) (169) れんこん 46 塩 0.2 サラダ油(綿実) 0.7				黄	たんざく たんざく 小口切り たんざく				
	鶏ごぼうご飯 ①鶏挽肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさつ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。更にはにんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、1人7ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にグリー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、最後に白ねぎを加えて煮る。④焼きれんこん ①れんこんはさつ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℃、12分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 702kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.1g					たんざく たんざく たんざく たんざく																			
23日(金)	⑦中華おこわ、◆卵スープ(卵)、キャベツのオイスターソースをいため				⑲赤	焼き豚 8 もち米 20 くり(水煮缶) 10 しいたけ 0.3 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 1 チキンスープ 2 ごま油 0.3 (水) (20) 鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 鶏卵(液卵) 26				黄	細切り 荒みじん				緑	でんぶん 0.3 チンゲンサイ 26 やし(細) 20 にんじん 13 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) キャベツ 52 サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.3 オイスターソース 0.9				黄	たんざく たんざく たんざく たんざく				
	中華おこわ ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。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、こい口しょうゆ、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、しいたけをミニパン(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鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、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)チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、やしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④キャベツのオイスターソースをいため ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆ、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					たんざく たんざく たんざく たんざく																			