

関東煮 はくさいの甘酢あえ とら豆の煮もの		●関東煮		赤 けずりぶし 1.56		
1(火)	[関東煮] ①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬぎする。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、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、ごぼう平天、あつあげを加え、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、「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。[はくさいの甘酢あえ] ①はくさいはゆでるか、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、米酢を合わせて煮、配缶時にははくさいにかけ、あえる。[とら豆の煮もの] (A:焼き物機) ①とら豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うす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とら豆は熱湯に30分間ひたす。②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくち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)	赤 鶏肉	26	水	65	
		赤 うずら卵(水煮)	26	●はくさいの甘酢あえ		
ごはん	牛乳	赤 ごぼう平天	19.5	緑 はくさい	52	
		黄 じゃがいも	32.5	黄 砂糖	1.17	
個別対応献立(うずら卵)		黄 こんにゃく	19.5	塩	0.39	
		赤 あつあげ(冷)	26	米酢	1.17	
		緑 だいこん	52	●とら豆の煮もの		
		緑 にんじん	13	赤 とら豆(乾)	7.8	
		黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	2.08	
		黄 みりん	1.3	塩	0.13	
		塩	0.39	うすくちしょうゆ	0.78	
		うすくちしょうゆ	3.9	水(焼き物機)	33	
		こいくちしょうゆ	2.6	水(釜)	20	
		769kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.8g 糖質 123.5g				
2(水)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため	●中華おこわ		黄 じゃがいもでん粉	0.26	
		赤 焼き豚	8	緑 チンゲンサイ	19.5	
パン(基本配合以外)	牛乳	黄 もち米	20	緑 ブラックマツペもやし	19.5	
		黄 くり(水煮缶)	10	緑 にんじん	13	
個別対応献立(鶏卵)		緑 しいたけ(乾)	0.2	塩	0.39	
		料理酒	0.5	こしょう	0.026	
		塩	0.1	うすくちしょうゆ	2.34	
		こしょう	0.01	中華スープの素	1.04	
		こいくちしょうゆ	0.5	水	169	
		チキンパイオン	0.2	●キャベツのオイスターソースいため		
		ごま油	0.3	緑 キャベツ	45.5	
		水	20	黄 綿実油	0.52	
		●卵スープ	26	塩	0.13	
		赤 鶏肉	0.78	こいくちしょうゆ	0.26	
		料理酒	0.78	オイスターソース	0.91	
		赤 鶏卵	26			
3(木)	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		緑 にんじん	26	
		赤 いわし(開き)	40	緑 ごぼう	19.5	
ごはん	牛乳	料理酒	1.2	緑 さんどまめ(冷)	13	
		緑 しょうが	0.8	緑 しめじ	13	
節分の行事献立		黄 砂糖	0.5	黄 砂糖	1.3	
		黄 みりん	2.5	塩	0.26	
		こいくちしょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	3.9	
		●含め煮		こいくちしょうゆ	2.6	
		赤 豚肉	19.5	赤 けずりぶし	1.17	
		料理酒	0.65	水	52	
		黄 じゃがいも	32.5	●いり大豆		
		緑 だいこん	45.5	赤 いり大豆(袋)	10	
エネルギー 747kcal たんぱく質 32.4g 脂質 14.3g 糖質 122.2g						
4(金)	押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン		●スープ	赤 豚肉	32.5
		赤 鶏肉	32.5	赤 料理用ワイン	1.04	
パン(基本配合以外)	牛乳	料理用ワイン	1.04	緑 キャベツ	39	
		黄 押麦	13	緑 だいこん	32.5	
個別対応献立		緑 たまねぎ	26	緑 にんじん	13	
		緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	緑 むきえだまめ(冷)	6.5	
		黄 綿実油	0.65	塩	0.39	
		塩	0.52	こしょう	0.026	
		こしょう	0.039	こしょう	0.026	
		バター	1.3	うすくちしょうゆ	1.3	
		黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	チキンパイオン	1.95	
		赤 牛乳	27.3	水	169	
		赤 粉末チーズ	1.69	●いよかん		
		黄 パン粉	0.39	緑 いよかん	38	
		水	16.9			
		エネルギー 849kcal たんぱく質 38.6g 脂質 23.1g 糖質 121.7g				
7(月)	きびなごてんぷら 一口がんとじゃがいもの煮もの ブロッコリーのしょうがづけ	●きびなごてんぷら		緑 むきえだまめ(冷)	6.5	
		赤 きびなごてんぷら	45.5	黄 砂糖	1.3	
ごはん	牛乳	黄 なたね油	6.5	みりん	1.3	
		黄 みりん	1.3	塩	0.26	
		こいくちしょうゆ	1.56	うすくちしょうゆ	3.9	
		水	1.3	こいくちしょうゆ	3.25	
		●一口がんとじゃがいもの煮もの	赤 けずりぶし	1.17		
		赤 豚肉	13	水	52	
		料理酒	0.39	●ブロッコリーのしょうがづけ		
		黄 じゃがいも	32.5	緑 ブロッコリー	26	
		赤 一口がんと	26	緑 しょうが	0.26	
		緑 だいこん	45.5	黄 砂糖	0.91	
		緑 たまねぎ	26	こいくちしょうゆ	1.3	
		緑 にんじん	19.5			
エネルギー 839kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.5g 糖質 124.6g						

食品の使用量の単位は [g]						大阪市教育委員会事務局					
8(火)	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング みかん(缶)			●ハヤシライス			トンカツソース		
			【ハヤシライス】①小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、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、湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁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)⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけし煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。【キャベツのひじきドレッシング】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【みかん(缶)】①みかんは1人1/30缶ずつである。			赤 牛肉 52 黄 ジャがいも 32.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 セロリ 3.9 黄 綿実油 0.65 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 塩 0.65 こしょう 0.039 ローレル 0.026 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 3.9			黄 小麦粉(薄力粉) 9.1 黄 綿実油 7.28 水 117 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57		
			エネルギー 887kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.1g 糖質 138.4g								
9(水)	パン(基本配合)	牛乳	豚肉のオイスターソース焼き あつあげとだいこんの中華煮 デコボン			●豚肉のオイスターソース焼き			緑 たまねぎ 26		
			【豚肉のオイスターソース焼き】①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②豚肉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。【あつあげとだいこんの中華煮】①あつあげは熱湯をかけ油ぬぎする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。【デコボン】①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤 豚肉 67.5 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.3 オイスターソース 1.8 こいくちしょうゆ 1.5 黄 綿実油 0.3 ●あつあげとだいこんの中華煮 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 39 緑 だいこん 32.5			緑 にら 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 4.55 中華スープの素 0.26 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 49.4 ●デコボン 緑 デコボン 44		
			エネルギー 814kcal たんぱく質 38.8g 脂質 26.0g 糖質 106.2g								
10(木)	ごはん(減量)	牛乳	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん			●鶏ごぼうご飯			●みそ汁		
			【鶏ごぼうご飯】①鶏ひき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。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくち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。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。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【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、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。			赤 鶏ひき肉 32.5 赤 しょうが 1.04 緑 つきこんにゃく 6.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 赤 きざみのり(袋) 0.8			赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 緑 れんこん 39 塩 0.26 黄 綿実油 0.65		
			エネルギー 716kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.9g 糖質 113.7g								
14(月)	パン(基本配合以外)	牛乳	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			緑 スイートコーン(クリーム缶) 32.5		
			【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綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、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ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【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、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃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)			赤 牛肉 39 料理用ワイン 1.17 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース(冷) 3.9 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こしょう(粗挽) 0.026 りんごピューレ 6.5 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 1.95 ケチャップ 1.3 水 3.9 ●コーンスープ 赤 ベーコン 6.5			緑 はくさい 32.5 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう(白) 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●かぼちゃのプリン 赤 鶏卵 14 緑 かぼちゃ(ペースト) 14 赤 牛乳 9 黄 クリーム 4 黄 砂糖 3		
			エネルギー 854kcal たんぱく質 32.5g 脂質 27.4g 糖質 119.4g								
15(火)	ごはん	牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ うすくず汁 高野どうふのいり煮			●あかうおのレモンじょうゆかけ			赤 けずりぶし 2.6		
			【あかうおのレモンじょうゆかけ】①あかうおは塩で下味をつける。②あかうお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。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。【うすくず汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。			赤 あかうお 60 塩 0.12 緑 レモン 1.08 料理酒 1.8 みりん 0.24 うすくちしょうゆ 0.72 ●うすくず汁 赤 鶏肉 13 赤 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 ししいたけ(生) 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65			黄 ジャがいもでん粉 2.6 水 163.8 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース(冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.86 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39		
			エネルギー 728kcal たんぱく質 34.9g 脂質 15.4g 糖質 112.5g								

16(水)	鶏肉のゆず塩焼き みそ汁 こまつなの煮びたし 焼きのり			●鶏肉のゆず塩焼き	赤 けずりぶし	2.6
	[鶏肉のゆず塩焼き] ①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。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。[こまつなの煮びたし] ①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉	52	169
	エネルギー 739kcal たんぱく質 30.7g 脂質 15.5g 糖質 119.2g			緑 たまねぎ	26	
ごはん牛乳	白身魚フリッター 洋風煮 カリフラワーのサラダ 固形チーズ			●こまつなの煮びたし	赤 豚肉	6.5
	[白身魚フリッター] ①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [洋風煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけおき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、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て煮る。[カリフラワーのサラダ] ①カリフラワーはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。			緑 ゆず(果汁)	0.78	45.5
	エネルギー 949kcal たんぱく質 41.3g 脂質 36.6g 糖質 113.6g			●みそ汁	黄 砂糖	0.39
パン(基本配合以外)牛乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご			黄 さつまいも	うすくちしょうゆ	1.3
	[チキンレバーカレーライス] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香よくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりとコーンのサラダ] ①きゅうり、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、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご] ①いちごは2コずつである。			赤 うすあげ(冷)	6.5	1.04
	エネルギー 778kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.3g 糖質 128.8g			緑 にんじん	だしこんぶ	0.052
17(木)	白身魚フリッター 洋風煮 カリフラワーのサラダ 固形チーズ			緑 ブラックマップモやし	赤 けずりぶし	0.195
	[白身魚フリッター] ①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [洋風煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけおき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、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て煮る。[カリフラワーのサラダ] ①カリフラワーはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。			緑 青ねぎ	6.5	13
	エネルギー 949kcal たんぱく質 41.3g 脂質 36.6g 糖質 113.6g			赤 赤みそ	●焼きのり	
パン(基本配合以外)牛乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご			赤 白みそ	赤 焼きのり(袋)	1.25
	[チキンレバーカレーライス] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香よくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりとコーンのサラダ] ①きゅうり、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、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご] ①いちごは2コずつである。			赤 だしこんぶ	0.65	
	エネルギー 778kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.3g 糖質 128.8g			赤 白身魚フリッター	ローレル	0.013
18(金)	鶏肉のゆず塩焼き みそ汁 こまつなの煮びたし 焼きのり			黄 なたね油	うすくちしょうゆ	1.3
	[鶏肉のゆず塩焼き] ①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。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。[こまつなの煮びたし] ①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			●洋風煮	チキンブイヨン	1.04
	エネルギー 739kcal たんぱく質 30.7g 脂質 15.5g 糖質 119.2g			赤 鶏肉	水	91
ごはん牛乳	白身魚フリッター 洋風煮 カリフラワーのサラダ 固形チーズ			料理用ワイン	●カリフラワーのサラダ	
	[白身魚フリッター] ①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [洋風煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけおき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、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て煮る。[カリフラワーのサラダ] ①カリフラワーはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。[固形チーズ] ①固形チーズは1人1コずつである。			赤 てぼ豆(乾)	緑 カリフラワー	32.5
	エネルギー 949kcal たんぱく質 41.3g 脂質 36.6g 糖質 113.6g			緑 キャベツ	黄 砂糖	0.65
パン(基本配合以外)牛乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご			緑 たまねぎ	塩	0.13
	[チキンレバーカレーライス] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香よくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりとコーンのサラダ] ①きゅうり、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、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご] ①いちごは2コずつである。			緑 にんじん	米酢	0.91
	エネルギー 778kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.3g 糖質 128.8g			緑 しめじ	うすくちしょうゆ	0.39
21(月)	豚肉と野菜の煮もの なにわうどん プチトマト			黄 綿実油	黄 綿実油	0.52
	[豚肉と野菜の煮もの] ①豚肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。[なにわうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用) ②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[プチトマト] ①プチトマトは1人34gずつである。			塩	0.52	
	エネルギー 833kcal たんぱく質 33.6g 脂質 21.3g 糖質 126.7g			ローレル	こしょう	0.026
パン(基本配合以外)牛乳	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり			●豚肉と野菜の煮もの	みりん	1.3
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 豚肉	こいくちしょうゆ	1.3
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g			料理酒	赤 だしこんぶ	0.026
22(火)	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり			緑 たまねぎ	赤 けずりぶし	0.104
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			緑 にんじん	水	6.5
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g			緑 しょうが	緑 はくさい	26
ごはん牛乳	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり			黄 砂糖	緑 青ねぎ	6.5
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			塩	塩	0.26
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g			こしょう	こしょう	0.026
パン(基本配合以外)牛乳	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり			黄 じゃがいもでん粉	こいくちしょうゆ	4.55
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			黄 なたね油	中華スープの素	0.26
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g			●まる天と野菜のうま煮	黄 じゃがいもでん粉	1.3
23(水)	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり			赤 まる天	水	49.4
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。			緑 はくさい	●焼きのり	
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g			緑 たまねぎ	赤 焼きのり(袋)	1.25
24(木)	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり			緑 たけのこ(水煮)		
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。[まる天と野菜のうま煮] ①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。					
	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.0g 糖質 124.0g					

24(木)	すき焼き煮 もやしとにんじんの甘酢あえ ツナっ葉いため		●すき焼き煮	赤 牛肉	39	●もやしとにんじんの甘酢あえ	緑 ブラックマッペもやし	39
	[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綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくち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。【もやしとにんじんの甘酢あえ】 ①もやし、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、こい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。【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綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯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。		赤 料理酒	1.17	緑 にんじん	6.5		
	エネルギー 776kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.8g 糖質 114.0g		黄 ふ(圧縮)	3.9	黄 砂糖	1.17		
ごはん牛乳			糸こんにゃく	19.5	塩	0.13	米酢	1.56
			赤 とうふ	26	こいくちしょうゆ	1.95	●ツナっ葉いため	
			緑 はくさい	58.5	赤 ツナ缶	19.5		
個別対応献立(ふ)			緑 白ねぎ	13	緑 だいこん葉(乾)	1.3	黄 綿実油	0.39
			緑 まいたけ	13	料理酒	1.04	うすくちしょうゆ	0.91
			黄 綿実油	0.65	こいくちしょうゆ	0.65		
			黄 砂糖	2.6	水	1.3		
			みりん	1.3				
			塩	0.13				
			こいくちしょうゆ	6.5				
25(金)	ほうれんそうのクリームシチュー キャベツのサラダ 洋なし(カット缶)		●ほうれんそうのクリームシチュー	赤 牛乳	27.3			
	[ほうれんそうのクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、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、エリンギ、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、ほうれんそうを加えて煮る。【キャベツのサラダ】 ①キャベツはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、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。		赤 鶏肉	45.5	黄 クリーム	3.9		
	エネルギー 861kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.0g 糖質 115.2g		料理用ワイン	1.43	水	104		
パン(基本配合)牛乳			黄 じゃがいも	52	●キャベツのサラダ			
			緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	39		
			緑 ほうれんそう(冷)	19.5	黄 砂糖	1.04		
ソフトマーガリン			緑 にんじん	13	塩	0.13		
			緑 エリンギ	13	米酢	0.65		
			塩	0.91	うすくちしょうゆ	1.04		
			こしょう(白)	0.039	黄 綿実油	0.39		
			黄 綿実油	0.65	●洋なし(カット缶)			
			黄 小麦粉(薄力粉)	3.9	緑 洋なし(カット缶)	58		
			黄 綿実油	3.12				
28(月)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮		●まぐろの甘辛焼き	赤 赤みそ	13			
	[まぐろの甘辛焼き] ①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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230℃、15分間、焼き物機で焼く。【豚汁】 ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。【くきわかめのつくだ煮】 ①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。		赤 まぐろ	45.5	赤 白みそ	5.2		
	エネルギー 752kcal たんぱく質 34.0g 脂質 14.0g 糖質 122.5g		緑 白ねぎ	13	赤 だしこんぶ	0.65		
ごはん牛乳			黄 砂糖	0.65	赤 けずりぶし	2.6		
			みりん	1.3	水	169		
			こいくちしょうゆ	3.9	●くきわかめのつくだ煮			
			黄 綿実油	1.3	赤 くきわかめ(冷)	13		
			●豚汁		黄 砂糖	0.65		
			赤 豚肉	26	みりん	2.6		
			黄 じゃがいも	26	こいくちしょうゆ	2.6		
			緑 たまねぎ	39	赤 だしこんぶ	0.052		
			緑 だいこん	26	赤 けずりぶし	0.195		
			緑 ごぼう	13	水	13		
			緑 にんじん	13				