

2 (月)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト カレーフィッシュ			●豚肉と野菜のソテー		緑 にんじん 13
	[豚肉と野菜のソテー]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 豚肉 39 ワイン (白) 1.17 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 ウスターソース 1.3	緑 バセリ 0.65 緑 マッシュルーム (水煮) 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169	
	エネルギー 766kcal たんぱく質 37.6g 脂質 21.8g 糖質 98.5g			●スープ	●スイートポテト	
加工パン				赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 45.5	黄 スイートポテト (冷) 30	
					●カレーフィッシュ	
					赤 カレーフィッシュ (袋) 5	
3 (火)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし			●さばのおろししょうゆかけ		うすくちしょうゆ 5.2
	[さばのおろししょうゆかけ]①さばは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いた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230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。だけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、だけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[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、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。			赤 さば 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし (冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g 糖質 94.3g			●五目汁	●こまつなの煮びたし	
ごはん				赤 とうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52	赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78	
					赤 だしこんぶ 0.052	
					赤 けずりぶし 0.195 水 13	
牛乳						
4 (水)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり			●鶏肉の甘辛焼き		赤 だしこんぶ 0.65
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、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) でとろみをつける。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉 60 緑 たまねぎ 26.7 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.73 みりん 1.73 こいくちしょうゆ 4.13	赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 707kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.4g 糖質 101.6g			●みそ汁	●だいこんの煮もの	
ごはん				赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 豚肉 13 緑 だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.99	
					黄 じゃがいもでん粉 0.65	
					赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5	
牛乳					●焼きのり	
					赤 焼きのり (袋) 1.25	
5 (木)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご			●さけのマリネ		●肉だんごと押麦のスープ
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 さけ (角) 60 塩 0.3 こしょう (白) 0.03 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 たまねぎ 15 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 米酢 4.5 黄 オリーブ油 1.05 ワイン (白) 2.1	赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169	
	エネルギー 896kcal たんぱく質 38.4g 脂質 29.5g 糖質 112.0g				●りんご	
加工パン					緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
牛乳						
6 (金)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなどとはくさいのごまあえ			●豚肉のしょうが焼き		緑 ブラックマッペもやし 13
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[さつまいものみそ汁]①さつまいものはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る) 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。[きくなどとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 30 緑 しょうが 1.2 黄 砂糖 0.9 みりん 1.05 こいくちしょうゆ 3.6 黄 綿実油 0.75	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169	
	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.8g 糖質 109.4g			●さつまいものみそ汁	●きくなどとはくさいのごまあえ	
ごはん				赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 緑 にんじん 13	緑 はくさい 39 緑 きくなど 13 黄 砂糖 0.78	
					うすくちしょうゆ 2.34	
					黄 いりごま (白) 0.65	
牛乳						

9 (月)	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ			●中華おこわ		黄	じゃがいもでん粉	0.26	
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、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(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイオン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃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、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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し、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤	焼き豚	8	緑	たまねぎ	26
	エネルギー 725kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.3g 糖質 100.6g			黄	もち米	20	緑	チンゲンサイ	19.5
コッパン				黄	くり(水煮缶)	10	緑	にんじん	13
				緑	しいたけ(乾)	0.2	塩	0.39	
				料理酒	0.5	こしょう	0.026		
牛 乳				塩	0.1	うすくちしょうゆ	2.34	中華スープの素	1.04
				こしょう	0.01	水	169		
				こいくちしょうゆ	0.5	●きゅうりのピリ辛あえ			
除去食(卵) マーメレード				チキンブイオン	0.2	緑	きゅうり	39	
				黄	ごま油	0.3	黄	砂糖	0.26
				水	20	米酢	0.52		
				赤	鶏肉	26	うすくちしょうゆ	1.3	
				料理酒	0.78	黄	ラー油	0.04	
				赤	鶏卵(液卵)	26			
10(火)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの			●いわしのしょうが煮		緑	白ねぎ	6.5	
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②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。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤	いわし	34	赤	赤みそ	13
	エネルギー 684kcal たんぱく質 30.4g 脂質 13.9g 糖質 103.3g			緑	しょうが	0.8	赤	白みそ	5.2
菜 飯				赤	切りこんぶ(細)	0.5	赤	だしこんぶ	0.65
				黄	砂糖	2	赤	けずりぶし	2.6
				米酢	0.3	水	169		
牛 乳				こいくちしょうゆ	3.5	●高野どうふの煮もの			
				料理酒	0.8	赤	高野どうふ	5	
				水	20	緑	むきえだまめ(冷)	5	
				●みそ汁	黄	砂糖	1.5		
				赤	鶏肉	13	みりん	0.5	
				黄	じゃがいも	26	うすくちしょうゆ	2	
				緑	はくさい	45.5	赤	だしこんぶ	0.18
				緑	だいこん	26	赤	けずりぶし	0.67
				緑	にんじん	13	水	45	
11(水)	ケチャップライス スープ れんこんフライ			●ケチャップライス		緑	キャベツ	39	
	[ケチャップライス]①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこんフライ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℃)			赤	ウインナー	28	緑	にんじん	13
	エネルギー 834kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.8g 糖質 115.3g			赤	ベーコン	11.2	緑	むきえだまめ(冷)	6.5
こ は ん				緑	たまねぎ	35	緑	コーン(冷)	6.5
				緑	ピーマン	7	緑	しめじ	13
				黄	オリーブ油	0.42	塩	0.39	
牛 乳				ケチャップ	16.8	こしょう	0.026		
				ウスターソース	0.7	うすくちしょうゆ	1.3		
				塩	0.07	チキンブイオン	1.95		
				カレー粉	0.14	水	169		
				水	7	●れんこんフライ			
				●スープ	緑	れんこんフライ	56		
				赤	鶏肉	26	黄	なたね油	8.4
				ワイン(白)	0.78				
12(木)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー			●きのこのドリア		水		10	
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。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ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。			赤	ベーコン	8	●鶏肉と野菜のスープ煮		
	エネルギー 796kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.5g 糖質 104.0g			黄	精白米	10	赤	鶏肉	39
加工パン				緑	たまねぎ	10	ワイン(白)	1.17	
				緑	グリンピース(冷)	5	黄	じゃがいも	32.5
				緑	しめじ	10	緑	キャベツ	32.5
牛 乳				緑	エリンギ	10	緑	にんじん	19.5
				緑	マッシュルーム(水煮)	5	緑	さんどまめ(冷)	13
				黄	綿実油	0.5	緑	コーン(冷)	6.5
				塩	0.4	緑	塩	0.52	
				こしょう	0.03	こしょう	0.026		
				黄	クリーム	3	うすくちしょうゆ	1.3	
				黄	小麦粉(薄力粉)	3	チキンブイオン	1.04	
				黄	牛乳	20	水	91	
				赤	粉末チーズ	1	●みかんゼリー		
				黄	パン粉(米粉)	0.5	緑	みかんゼリー	40
13(金)	卵どうふ 一口がんもと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため			●卵どうふ		黄	砂糖	1.4	
	[卵どうふ]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)[一口がんもと野菜の煮もの]①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにゃくの順に加えて煮る。(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)③煮上がれば、一口がんもを加え、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含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツとピーマンのそぼろいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。			赤	鶏卵(液卵)	35	黄	みりん	0.56
	エネルギー 691kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.1g 糖質 98.8g				みりん	1	塩	0.28	
こ は ん				塩	0.3	うすくちしょうゆ	2.8		
				うすくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	2.8		
				赤	けずりぶし	1	赤	けずりぶし	0.97
牛 乳				水	45	水	42		
				●一口がんもと野菜の煮もの			●キャベツとピーマンのそぼろいため		
				赤	一口がんも	28	赤	豚ひき肉	6.5
				つなこんにゃく	21	緑	キャベツ	26	
				緑	だいこん	49	緑	ピーマン	6.5
				緑	たまねぎ	28	黄	綿実油	0.39
				緑	にんじん	21	黄	砂糖	1.04
				緑	むきえだまめ(冷)	7	こいくちしょうゆ	0.65	
				緑	しいたけ(乾)	1.4	赤	赤みそ	1.56

16 (月)	和風焼きそば かつおぶし (袋・和風焼きそば) きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆	●和風焼きそば	うすくちしょうゆ 4.1 こいくちしょうゆ 2.7
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[かつおぶし (袋・和風焼きそば)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 豚肉 60.8 料理酒 1.82 黄 中華めん 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 キャベツ 47.3 緑 たまねぎ 47.3 緑 ピーマン 20.3 緑 にんじん 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.27 こしょう 0.068	●かつおぶし (袋・和風焼きそば) ●きゅうりのしょうがづけ ●ソフト黒豆
	エネルギー 662kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.7g 糖質 73.2g		赤 ソフト黒豆 (袋) 8
17 (火)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃 (カット缶)	●冬野菜のカレーライス	水 130 ●ブロッコリーとコーンのサラダ
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上があれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こみ、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。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくち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。[黄桃 (カット缶)]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 カレールウの素(米粉) 15.6	緑 ブロッコリー 26 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインビネガー 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 黄 オリーブ油 0.39 ●黄桃 (カット缶) 緑 黄桃 (カット缶) 58
	エネルギー 797kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.5g 糖質 118.9g		
18 (水)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの	●じゃこ豆
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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、砂糖、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。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたををする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	赤 大豆 (乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま (白) 0.65 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず (果汁) 0.78
	エネルギー 758kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.0g 糖質 104.8g		
19 (木)	とうふローフ ケチャップ (袋・とうふローフ) カリフラワーのスープ煮 りんご	●とうふローフ	ワイン (白) 0.84 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 28 緑 カリフラワー 21 緑 しめじ 14 塩 0.42 こしょう 0.028 うすくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 水 98 ●りんご
	[とうふローフ]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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、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230℃、30分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ (袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上があれば、しめじを加えて煮、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、最後にカリフラワーを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 ツナ缶 15 黄 じゃがいもでん粉 2 赤 とうふ 30 赤 大豆 (粒状) 2 緑 たまねぎ 10 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1 ●ケチャップ (袋・とうふローフ) ケチャップ (袋) 8 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 28	緑 れんこん 21 緑 さんどまめ (冷) 14 黄 砂糖 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 1.26 水 56 ●焼きかぼちゃの甘みつけかけ 緑 かぼちゃ (冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6
	エネルギー 751kcal たんぱく質 32.6g 脂質 22.7g 糖質 96.3g		
20 (金)	きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけかけ	●きびなごてんぷら	緑 れんこん 21 緑 さんどまめ (冷) 14 黄 砂糖 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 1.26 水 56 ●焼きかぼちゃの甘みつけかけ
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷら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℃)②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[含め煮]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。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、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、砂糖、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。[焼きかぼちゃの甘みつけかけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	赤 きびなごてんぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず (果汁) 0.91 水 1.3 ●含め煮 赤 豚肉 28 料理酒 0.84 黄 じゃがいも 35 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21	●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
	エネルギー 823kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g 糖質 118.2g		

23 (月)	カレーうどん はくさいのおひたし ミニフィッシュ	●カレーうどん	赤 けずりぶし 26 水 169 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.39 緑 にんじん 13 うすくちしょうゆ 2.34 緑 青ねぎ 6.5 赤 だしこんぶ 0.013 黄 綿実油 0.65 赤 けずりぶし 0.039 水 26 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5
	[カレーうどん]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。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上があれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[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。	赤 牛肉 52 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 カレールウの素(米粉) 9.1 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65	
	エネルギー 842kcal たんぱく質 36.0g 脂質 33.2g 糖質 94.7g		

黄：主にエネルギーのもとになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

・ コッペパン（ジャムやバター等がつきます）

・ ミニコッペパン

・ 加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

12月11日（水）

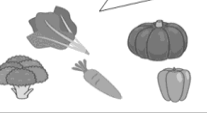
かぜを予防しよう

かぜを予防するには、栄養バランスのよい食事^{めいじ}で免疫力を高めておくことが大切です。

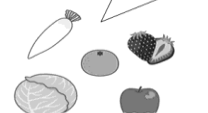
たんぱく質を多く含む食品
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など



カロテンを多く含む食品
緑黄色野菜など



ビタミンCを多く含む食品
野菜、果物など



体を温めて、寒さに対する抵抗力^{たいこうりき}を高めます。

のど^{のど}や鼻などの粘膜^{ねんまく}を強くします。体内でビタミン A になります。

めんえき^{めんえき}免疫力を高めて、かぜを予防します。

☆十分な睡眠や適度な運動も大切です。

同じ「牛乳」でも、味の違い

学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分の調整を一切行っていない成分無調整牛乳です。牛乳パックにはそれが表示されています。「牛乳」という同じ種類でも、低温で殺菌(63～65℃、30分以上)された低温殺菌牛乳は、殺菌方法の違いだけで牛乳の風味に違いが感じられます。

その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。



12月18日（水）

かぶ

かぶはアブラナ科の植物で、はくさいやなのはな、キャベツなどの仲間です。

白くて丸い「小かぶ」^{いっぽんてき}が一般的ですが、赤や^{むらさき}紫など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは、年間を通して流通していますが、寒い時期に出回るものの方が^{あま}甘みがあり、おいしいです。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。

12月20日（金）

とうじ 冬至の食事

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至^{とうじ}に食べると、運が良くなるといわれています。「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ（なんきん）です。冬まで保存がてき、ビタミン類を豊富^{ふく}に含むかぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

とうじ 冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。今年の冬至は、12月21日（土曜日）です。

●^{ななぐさ}冬至の七種

