

1 (水)	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くきわかめのつくだ煮	●豚肉の梅風味焼き	緑 れんこん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 黄 かりん 1.3 黄 砂糖 0.84 料理酒 1.96 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7	赤 豚肉 67.5 緑 白ねぎ 7.5 緑 梅肉 2.8 黄 砂糖 0.84 料理酒 1.96 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7	赤 れんこん 26 赤 さんどまめ(冷) 13 赤 しめじ 13 赤 かりん 1.3 赤 砂糖 0.84 料理酒 1.96 こいくちしょうゆ 1.4 赤 綿実油 0.7
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[ふきよせ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。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、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、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、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②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。	●ふきよせ煮	赤 鶏肉 19.5 赤 料理酒 0.65 こんにゃく 26 黄 さといも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 26	●くきわかめのつくだ煮	赤 くきわかめ(冷) 14 黄 砂糖 0.7 黄 みりん 2.8 こいくちしょうゆ 2.1 赤 けずりぶし 0.322 水 14
エネルギー 747kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.3g 糖質 108.4g					
2 (木)	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ	●さごしのみぞれかけ	緑 えのきたけ 13	赤 さごし 60	赤 えのきたけ 13
	[さごしのみぞれかけ]①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にならべ、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。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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[かぼちゃのみそ汁]①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでする。(沸とう後10分間)	●かぼちゃのみそ汁	緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●えだまめ	緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2
エネルギー 697kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.7g 糖質 100.8g					
3 (金)	タンタンめん(肉みそ) タンタンめん(汁めん) キャバツの甘酢づけ おさつチップス	●タンタンめん(肉みそ)	緑 にんじん 13 赤 牛ひき肉 0.3 赤 豚ひき肉 0.02 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3	赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3	赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3
	黒糖パン	●タンタンめん(汁めん)	黄 中華めん(稀めん) 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマツバもやし 19.5	黄 中華スープの素 0.9 水 150	●キャバツの甘酢づけ
エネルギー 761kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.4g 糖質 96.0g					
6 (月)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味	●あかうおのしょうゆだれかけ	赤 赤みそ 11.5	赤 あかうお 60	赤 赤みそ 11.5
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①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。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[豚汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくを抜く。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、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	●豚汁	赤 豚肉 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5	●きゅうりのゆず風味	赤 きゅうり 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 700kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.5g 糖質 100.2g					
7 (火)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんご	●鶏肉とさつまいものシチュー	シチュールウの素 14.3	赤 鶏肉 45.5	赤 鶏肉 45.5
	[鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュ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。[はくさいのピクルス]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[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)	●はくさいのピクルス	緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.12 塩 0.14 ワインピネガー 1.4 うすくちしょうゆ 0.42	●りんご	緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
エネルギー 835kcal たんぱく質 31.5g 脂質 23.7g 糖質 112.0g					
8 (水)	ブルコギ トック もやしのナムル	●ブルコギ	緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 13 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 4.81 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 4.81 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65
	コッパン	●もやしのナムル	緑 ブラックマツバもやし 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 米酢 0.91 黄 ごま油 0.39	●トック	黄 トック 26
エネルギー 734kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.1g 糖質 112.7g					

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

9 (木)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり	●みそカツ	赤 ーロトンカツ 60 黄 なたね油 9 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 赤 八丁みそ 1.2 赤 赤みそ 0.8 黄 じゃがいもでん粉 0.1 水 8	赤 ーロトンカツ 60 黄 なたね油 9 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 赤 八丁みそ 1.2 赤 赤みそ 0.8 黄 じゃがいもでん粉 0.1 水 8	こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 たけのこ(水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52	
	[みそカツ]①トンカツ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、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。[じゃがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	●じゃがいもと野菜の煮もの	赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65	●焼きのり	赤 焼きのり(袋) 1.25	
エネルギー 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.5g 糖質 111.3g						
10 (金)	イタリアンスパゲッティ サワーキャバツ カレーフィッシュ	●イタリアンスパゲッティ	赤 豚肉 27 ワイン(白) 0.81 赤 ウィンナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 緑 ピーマン 20.3 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.41 こしょう 0.041	[イタリアンスパゲッティ]①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[サワーキャバツ]①キャバツはゆでるか、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、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、配缶時にキャバツにかけ、あえる。[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。	●サワーキャバツ	緑 キャバツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.39
	ミニコッパン	●カレーフィッシュ	赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 塩 0.41 こしょう 0.041	●カレーフィッシュ	赤 カレーフィッシュ(袋) 5	
エネルギー 660kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.5g 糖質 77.7g						
14 (火)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの	●和風ハンバーグ	赤 ハンバーグ 70 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.7 黄 じゃがいもでん粉 0.2 水 4	[和風ハンバーグ]①ハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけて油ぬきをする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[金時豆の煮もの]①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをずらす)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こいくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	●金時豆の煮もの	赤 金時豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.3 水 19.5
	ごはん	●五目汁	赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな(冷) 19.5	●金時豆の煮もの	赤 金時豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.3 水 19.5	
エネルギー 748kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.0g 糖質 105.0g						
15 (水)	まぐろのオーロラ煮 スープ さんどまめとコーンのサラダ	●まぐろのオーロラ煮	赤 まぐろ 60 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 しょうが 0.44 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.55	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[スープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[さんどまめとコーンのサラダ]①さんどまめ、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、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①の材料にかけ、あえる。	●さんどまめとコーンのサラダ	赤 さんどまめ(冷) 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.26
	黒糖パン	●スープ	赤 ベーコン 10.4 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ほうれんそう(冷) 13 緑 しめじ 13	●和なし(カット缶)	赤 ほうれんそう(冷) 13 黄 綿実油 0.26	
エネルギー 821kcal たんぱく質 37.5g 脂質 29.2g 糖質 94.3g						
16 (木)	大豆入りキーマカレーライス キャバツのひじきドレッシング 和なし(カット缶)	●大豆入りキーマカレーライス	赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 豚レバー(チップ) 7 赤 大豆(ひきわり) 21 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 カレー粉 0.7 塩 0.56 ケチャップ 2.8	[大豆入りキーマカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャバツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぶりのぬるま湯でもどす。②キャバツはゆでるか、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て煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャバツにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	●キャバツのひじきドレッシング	緑 キャバツ 39 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 0.8 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52
	ごはん	●和なし(カット缶)	赤 ほうれんそう(冷) 13 黄 綿実油 0.26	●和なし(カット缶)	緑 和なし(カット缶) 58	
エネルギー 776kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.8g 糖質 112.3g						
17 (金)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの	●鶏肉のチリソース焼き	赤 鶏肉 70 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.28 黄 砂糖 1.12 塩 0.28 こいくちしょうゆ 0.56 ケチャップ 8.4 トウバンジャン 0.04	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、えのきたけを加えて煮、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、最後ににら、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	●焼き豚のスープ	赤 焼き豚 19.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5
	ごはん	●ツナとさんどまめのいためもの	赤 さんどまめ(冷) 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	●ツナとさんどまめのいためもの	赤 ツナ缶 13 緑 さんどまめ(冷) 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	
エネルギー 704kcal たんぱく質 36.5g 脂質 16.4g 糖質 99.3g						

20 (月)	<b>中華煮 大学いも あっさりきゅうり</b>	<b>●中華煮</b>	中華スープの素	0.28	
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。 <b>[大学いも]</b> ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。 <b>[あっさりきゅうり]</b> ①きゅうりは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、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。	赤 豚肉	35	水	42
おさつパン 牛乳		赤 あつあげ (冷)	42	<b>●大学いも</b>	
		緑 はくさい	49	黄 さつまいも	49
		緑 たまねぎ	35	黄 なたね油	5
		緑 にんじん	21	黄 砂糖	4.94
		緑 にら	7	塩	0.13
		黄 綿実油	0.7	こいくちしょうゆ	0.26
		トウバンジャン	0.2	水	1.95
		黄 砂糖	0.7	<b>●あっさりきゅうり</b>	
		こいくちしょうゆ	1.4	緑 きゅうり	39
		赤 赤みそ	7	※塩	0.2
	エネルギー 878kcal たんぱく質 33.4g 脂質 29.0g 糖質 110.7g				

21 (火)	<b>ポークカレーライス 焼きとうふハンバーグ ほうれんそうのソテー 黄桃 (缶)</b>	<b>●ポークカレーライス</b>	水	110	
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、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、塩、ローレル、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 <b>[焼きとうふハンバーグ]</b> ①とうふハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。 <b>[ほうれんそうのソテー]</b> ①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。 <b>[黄桃 (缶)]</b> ①黄桃は1人1切ずつである。	赤 豚肉	45.5	<b>●焼きとうふハンバーグ</b>	
ごはん		黄 ジャがいも	45.5	赤 とうふハンバーグ	50
		緑 たまねぎ	52	<b>●ほうれんそうのソテー</b>	
牛乳		緑 にんじん	19.5	緑 ほうれんそう	32.5
		緑 グリンピース (冷)	6.5	緑 コーン (冷)	6.5
		緑 にんにく	0.65	黄 綿実油	0.39
		黄 綿実油	0.65	塩	0.13
		カレー粉	0.3	こしょう	0.013
		塩	0.2	うすくちしょうゆ	0.26
		ローレル	0.013	<b>●黄桃 (缶)</b>	
		カレールウの素(米粉)	14.6	緑 黄桃 (缶)	58
	エネルギー 881kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.9g 糖質 121.4g				

22 (水)	<b>かつおのガーリックソースかけ ウィンナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳</b>	<b>●かつおのガーリックソースかけ</b>	塩	0.25	
	[かつおのガーリックソースかけ]①かつおは綿実油をひいた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℃、13分間、焼き物機で焼く。②にんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシング、湯を合わせて煮、配食時にかつおにかける。 <b>[ウィンナーとじゃがいものスープ]</b> ①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。 <b>[キャベツのサラダ]</b> ①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。 <b>[発酵乳]</b> ①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 かつお	50	こしょう	0.02
コッパパン		緑 にんにく	0.19	うすくちしょうゆ	1.2
		塩	0.063	チキンブイヨン	1.7
牛乳		こしょう (白)	0.038	水	150
		黄 ノンエッグドレッシング	10	<b>●キャベツのサラダ</b>	
		水	3.75	緑 キャベツ	39
		黄 綿実油	0.5	黄 砂糖	0.91
		<b>●ウィンナーとじゃがいものスープ</b>	0.26	塩	0.26
		赤 ウィンナー	26	米酢	0.91
		黄 ジャがいも	39	黄 綿実油	0.39
		緑 たまねぎ	39	<b>●発酵乳</b>	
		緑 にんじん	13	赤 発酵乳	70
		緑 グリンピース (冷)	6.5		
	エネルギー 777kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.4g 糖質 94.4g				

23 (木)	<b>鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ</b>	<b>●鶏肉のゆず塩焼き</b>	塩	0.35	
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、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。 <b>[ソーキ汁]</b> ①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしてだし(こんぶのつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきだけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。 <b>[ツナ大豆そぼろ]</b> 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、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉	52	こいくちしょうゆ	4.6
ごはん		緑 たまねぎ	32.5	赤 けずりぶし	3.5
		料理酒	1.56	水	150
牛乳		塩	0.52	<b>●ツナ大豆そぼろ</b>	
		緑 ゆず (果汁)	0.78	赤 ツナ缶	13
		<b>●ソーキ汁</b>		赤 大豆 (ひきわり)	13
		赤 豚肉	26	緑 だいこん葉 (乾)	1.3
		料理酒	0.78	緑 しょうが	0.26
		緑 だいこん	45.5	黄 綿実油	0.39
		緑 にんじん	13	料理酒	0.65
		緑 白ねぎ	6.5	黄 砂糖	0.52
		緑 えのきだけ	13	うすくちしょうゆ	0.65
		赤 切りこんぶ (細)	1.56	こいくちしょうゆ	1.04
		みりん	0.35	水	1.3
	エネルギー 761kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.1g 糖質 96.3g				

24 (金)	<b>中華丼 あつあげの中華だれかけ みかん</b>	<b>●中華丼</b>	こしょう	0.028	
	[中華丼]①たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ (乾) の順にいため、湯 (しいたけ (乾) のもとじ汁も使用) を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、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、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 <b>[あつあげの中華だれかけ]</b> ①あつあげは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℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配食時にあつあげにかける。 <b>[みかん]</b> ①みかんは1人1コずつである。	赤 豚肉	49	こいくちしょうゆ	7
ごはん		赤 うすら卵 (水煮)	35	中華スープの素	0.42
		緑 はくさい	56	黄 ジャがいもでん粉	3.5
牛乳		緑 たまねぎ	28	水	42
		緑 たけのこ (水煮)	14	<b>●あつあげの中華だれかけ</b>	
		緑 にんじん	14	赤 あつあげ (冷)	50
		緑 にら	7	黄 砂糖	1.3
		緑 しょうが	0.7	こいくちしょうゆ	2.34
		緑 しいたけ (乾)	0.7	黄 ごま油	0.39
		黄 綿実油	0.7	<b>●みかん</b>	
		黄 砂糖	0.28	緑 みかん	94.4
		塩	0.56		
	エネルギー 823kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.7g 糖質 108.6g				

27 (月)	<b>鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー 固形チーズ</b>	<b>●鶏肉のカレー風味焼き</b>	塩	0.39	
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。②鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。 <b>[スープ煮]</b> ①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。 <b>[野菜のソテー]</b> ①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つける。 <b>[固形チーズ]</b> ①固形チーズは1人1コずつである。	赤 鶏肉	70	こしょう	0.026
パンキンパン		塩	0.42	うすくちしょうゆ	1.3
		こしょう (粗挽)	0.028	チキンブイヨン	1.04
牛乳		ガーリック	0.014	水	91
		カレー粉	0.28	<b>●野菜のソテー</b>	
		黄 綿実油	0.56	緑 キャベツ	32.5
		赤 豚肉	26	緑 ピーマン	6.5
		ワイン (白)	0.78	黄 綿実油	0.52
		黄 ジャがいも	45.5	塩	0.13
		緑 たまねぎ	39	こしょう	0.013
		緑 にんじん	19.5	ウスターソース	0.65
		緑 さんどまめ (冷)	13	<b>●固形チーズ</b>	
		緑 しめじ	13	赤 固形チーズ	10
	エネルギー 749kcal たんぱく質 43.6g 脂質 23.4g 糖質 79.5g				

28 (火)	<b>もずくと豚ひき肉のジュシー (具) ジャがいものみそ汁 焼きれんこん</b>	<b>●もずくと豚ひき肉のジュシー(具)</b>	赤 豚ひき肉	39	<b>●ジャがいものみそ汁</b>	赤 鶏肉	26
	[もずくと豚ひき肉のジュシー (具)]①もずくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がれば、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。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。 <b>[じゃがいものみそ汁]</b> ①だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、鶏肉、たまねぎ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。 <b>[焼きれんこん]</b> 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。	緑 にんじん	13	黄 ジャがいも	32.5		
ごはん		緑 むきえだまめ (冷)	6.5	黄 はくさい	19.5	緑 はくさい	19.5
		赤 もずく (冷)	19.5	緑 たまねぎ	13	緑 たまねぎ	13
牛乳		赤 切りこんぶ (細)	1.04	緑 青ねぎ	6.5	赤 赤みそ	11.5
		黄 綿実油	0.65	赤 赤みそ	11.5	赤 白みそ	4.6
		料理酒	0.78	赤 だしこんぶ	0.6	赤 けずりぶし	2.3
		黄 砂糖	1.04	赤 だしこんぶ	0.6	水	150
		みりん	0.65	赤 けずりぶし	2.3	<b>●焼きれんこん</b>	
		塩	0.13	水	150	緑 れんこん	42
		うすくちしょうゆ	2.6	<b>●焼きれんこん</b>		塩	0.26
		こいくちしょうゆ	2.21	黄 綿実油	0.7		
		豚骨スープ	6.5				
		水	13				
	エネルギー 726kcal たんぱく質 32.0g 脂質 16.3g 糖質 105.7g						

29 (水)	<b>豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのパジル風味サラダ</b>	<b>●豚肉のガーリック焼き</b>	赤 豚肉	60.3	緑 パセリ	0.65	
	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、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。 <b>[コーンスープ]</b> ①コーン (ペースト) は流水解凍する。②湯をわかし、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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、コーン (ペースト) を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。 <b>[きゅうりのパジル風味サラダ]</b> ①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。	緑 たまねぎ	26.8	こしょう	0.02		
黒糖パン		ワイン (白)	1.88	うすくちしょうゆ	1.2	赤 しょうゆ	0.02
		塩	0.13	チキンブイヨン	1.7	赤 白みそ	4.6
牛乳		こしょう (粗挽)	0.027	水	150	赤 だしこんぶ	0.6
		ガーリック	0.027	<b>●きゅうりのパジル風味サラダ</b>		赤 けずりぶし	2.3
		こいくちしょうゆ	1.3	緑 きゅうり	39	水	150
		黄 綿実油	0.4	黄 砂糖	0.7	<b>●抹茶団子</b>	
		<b>●コーンスープ</b>		塩	0.26	黄 白玉だんご	50
		緑 キャベツ	39	塩	0.05	緑 抹茶	0.05
		緑 コーン (ペースト)	39	黄 ジャがいも	4	黄 砂糖	4
		緑 コーン (冷)	13	黄 ジャがいもでん粉	0.3	黄 ジャがいもでん粉	0.3
		緑 にんじん	13	緑 にんじん	19.5	水	10
				緑 ブラックマッペもやし	19.5	<b>●きな粉 (袋・抹茶団子)</b>	
				緑 コーン (冷)	13	赤 きな粉 (袋)	3
	エネルギー 765kcal たんぱく質 32.7g 脂質 27.7g 糖質 88.0g						

30 (木)	<b>とり天 どんご汁 抹茶団子 きな粉 (袋・抹茶団子)</b>	<b>●とり天</b>	赤 鶏肉	64.8	緑 にんにく	0.39	
	[とり天]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、うすくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、少量の水、小麦粉、でん粉でつくった衣をつけ、熱したなたね油であげる。 <b>[どんご汁]</b> ①だしこんぶ、けずりぶしてだしをとる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、コーンを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。 <b>[抹茶団子]</b> ①抹茶、砂糖をよく混ぜ、湯を合わせて煮、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。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。 <b>[きな粉 (袋・抹茶団子)]</b> ①きな粉は1人1袋ずつ添える。	緑 しょうが	1.3	赤 赤みそ	11.5		
ごはん		料理酒	2.02	赤 白みそ	4.6	赤 けずりぶし	2.3
		うすくちしょうゆ	2.6	赤 だしこんぶ	0.6	水	150
牛乳		黄 小麦粉 (薄力粉)	6.48	<b>●抹茶団子</b>		黄 白玉だんご	50
		黄 ジャがいもでん粉	6.48	黄 抹茶	0.05	緑 抹茶	0.05
		黄 なたね油	10	黄 砂糖	4	黄 砂糖	4
		<b>●どんご汁</b>		黄 ジャがいもでん粉	0.3	黄 ジャがいもでん粉	0.3
		赤 豚肉	13	緑 にんじん	19.5	水	10
		黄 ジャがいも	19.5	緑 にんじん	19.5	<b>●きな粉 (袋・抹茶団子)</b>	
		緑 たまねぎ	39	緑 ブラックマッペもやし	19.5	赤 きな粉 (袋)	3
		緑 にんじん	13	緑 コーン (冷)	13		
	エネルギー 988kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.8g 糖質 136.5g						

31 (金)	<b>なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご</b>	<b>●なすのミートグラタン</b>	赤 牛ひき肉	20.3	水	2.7	
	[なすのミートグラタン]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす (下ゆでなし) の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、なす (下ゆであり)、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。 <b>[鶏肉とキャベツのスープ]</b> 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、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。 <b>[りんご]</b> 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 豚ひき肉	13.5	<b>●鶏肉とキャベツのスープ</b>			
コッパパン		黄 マカロニ (米粉)	4.1	ワイン (白)	0.78	赤 鶏肉	26
		緑 なす	33.8	緑 キャベツ	39	緑 キャベツ	39
牛乳		緑 たまねぎ	27	緑 にんじん	13	緑 にんじん	13
		緑 にんにく	0.14	緑 パセリ	0.65	緑 にんにく	0.14
		黄 綿実油	0.68	塩	0.35	緑 綿実油	0.68
		塩	0.14	こしょう	0.02	こしょう	0.041
		こしょう	0.041	うすくちしょうゆ	1.2	うすくちしょうゆ	1.2
		ケチャップ	8.1	チキンブイヨン	1.7	チキンブイヨン	1.7
		トマトピューレ	6.8	水	150	水	150
		ウスターソース	1.4	<b>●りんご</b>		緑 りんご	63.5
		黄 上新粉					