

1（水）	かつおのガーリックソースかけ ウインナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳			●かつおのガーリックソースかけ	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、配缶時にかつおにかける。[ウインナーとじゃがいものスープ]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、ウインナーを加えて煮、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。[キャベツのサラダ]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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 かつお 50 緑 にんにく 0.19 塩 0.063 こしょう（白） 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 水 3.75 黄 綿実油 0.5 ●ウインナーとじゃがいものスープ 赤 ウインナー 26 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース（冷） 6.5	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 黄 綿実油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
	エネルギー 779kcal たんぱく質 39.7g 脂質 21.3g 糖質 96.0g					
2（木）	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くさわかめのつくだ煮			●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 みりん 1.3 塩 0.26 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 0.91 水 39 ●くさわかめのつくだ煮 赤 くさわかめ（冷） 14 黄 砂糖 0.7 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	26 13 13 1.3 1.3 0.26 2.6 3.25 0.91 39 14 0.7 2.8 2.1 0.322 14
	[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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[くさわかめのつくだ煮]①くさわかめはさっと洗う。②けずりぶしでだしをとり、くさ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 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 ●ふきよせ煮 赤 鶏肉 19.5 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		
	エネルギー 747kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.3g 糖質 108.4g					
3（金）	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 水 130 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.12 塩 0.14 ワインビネガー 1.4 うすくちしょうゆ 0.42 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	14.3 130 56 1.12 0.14 1.4 0.42 63.5 0.5
	[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して煮こみ、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、ワインビネガー、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）			赤 鶏肉 45.5 ワイン（白） 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 さつまいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 こしょう（白） 0.039		
	エネルギー 823kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.7g 糖質 109.0g					
6（月）	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり			●みそカツ	こんにゃく 26 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 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25	26 45.5 26 26 13 1.3 0.39 2.6 2.6 1.17 52 1.25
	[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して煮含め、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。			赤 ートンカツ 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 ●じゃがいもと野菜の煮もの 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 じゃがいも 45.5		
	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.5g 糖質 111.3g					
7（火）	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 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●きゅうりのゆず風味 緑 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	11.5 4.6 0.6 2.3 150 39 1.3 0.13 0.78 0.52 0.78
	[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。			赤 あかうお 60 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 水 1.5 ●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		
	エネルギー 700kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.5g 糖質 100.2g					
8（水）	タンタンめん（肉みそ） タンタンめん（汁めん） キャベツの甘酢づけ おさつチップス			●タンタンめん（肉みそ）	緑 にんじん 13 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 黄 すりごま（白） 0.58 黄 ラー油 0.02 中華スープの素 0.9 水 150 ●キャベツの甘酢づけ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.3 ●タンタンめん（汁めん） 黄 中華めん（棒めん） 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5	13 0.3 0.02 2.1 0.58 0.02 0.9 150 39 0.91 0.26 1.3 19.5 19.5 19.5
	[タンタンめん（肉みそ）]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん（汁めん）]①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[キャベツの甘酢づけ]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、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。			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 ●タンタンめん（汁めん） 黄 中華めん（棒めん） 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5		
	エネルギー 761kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.4g 糖質 96.0g					

9（木）	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの		●和風ハンバーグ	緑 にんじん	13
	[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。（ふたをする）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）	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 ●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	緑 にんじん 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●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			
10（金）	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	黄 綿実油	0.65
	[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。	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 赤 赤みそ 2.1 ●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	黄 綿実油 0.65 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 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		
		エネルギー 831kcal たんぱく質 37.4g 脂質 29.3g 糖質 95.7g			
14（火）	大豆入りキーマカレーライス キャベ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	カレールウの素（米粉）	8.4
	[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。[和なし（カット缶）]①和なしは1人1/30缶ずつである。	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	こいくちしょうゆ 0.84 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 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 ●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			
15（水）	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ		●鶏肉のゆず塩焼き	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。[ソーキ汁]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けずりぶしでだし（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、えのきたけを加えて煮、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。[ツナ大豆そぼろ]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する。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉 52 緑 たまねぎ 32.5 料理酒 1.56 塩 0.52 緑 ゆず（果汁） 0.78 ●ソーキ汁 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 切りこんぶ（細） 1.56 みりん 0.35	こいくちしょうゆ 4.6 赤 けずりぶし 3.5 水 150 ●ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ缶 13 赤 大豆（ひきわり） 13 緑 だいこん葉（乾） 1.3 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3		
		エネルギー 761kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.1g 糖質 96.3g			
16（木）	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ カレーフィッシュ		●イタリアンスパゲッティ	ケチャップ	13.5
	[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、ウインナーをいためる。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。[サワーキャベツ]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、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、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、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。	赤 豚肉 27 ワイン（白） 0.81 赤 ウインナー 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 ビーマン 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	トマトピューレ 10.8 ウスターソース 2.7 ※塩 1 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.39 ●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			
17（金）	中華丼 あつあげの中華だれかけ みかん		●中華丼	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）の順にいたため、湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）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、「卵除食去」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。[あつあげの中華だれかけ]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、配缶時にあつあげにかけ。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 豚肉 49 赤 うすら卵（水煮） 35 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 28 緑 たけのこ（水煮） 14 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ（乾） 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.28 塩 0.56	こいくちしょうゆ 7 中華スープの素 0.42 黄 じゃがいもでん粉 3.5 水 42 ●あつあげの中華だれかけ 赤 あつあげ（冷） 50 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.34 黄 ごま油 0.39 ●みかん 緑 みかん 94.4		
		エネルギー 823kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.7g 糖質 108.6g			

20 (月)	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			●鶏肉のカレー風味焼き			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。[スープ煮]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、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]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。[固形チーズ]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		
	おさつパン			塩 0.42			うすくちしょうゆ 1.3		
	牛 乳			こしょう (粗挽) 0.028			チキンブイオン 1.04		
21 (火)	もすくと豚ひき肉のシューシー (具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●野菜のソテー			●スープ煮		
	[もすくと豚ひき肉のシューシー (具)]①もすくは流水解凍し、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、もすくの順にいため、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。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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。[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 鶏肉 70			緑 じゃがいも 0.013		
	ごはん			緑 じゃがいも 0.028			黄 綿実油 0.56		
	牛 乳			赤 豚肉 26			緑 じゃがいも 0.78		
22 (水)	とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉 (袋・抹茶団子)			●鶏肉のカレー風味焼き			●固形チーズ		
	[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。[どさんこ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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、白みそで味つける。[抹茶団子]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。[きな粉 (袋・抹茶団子)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			赤 鶏肉 70			赤 固形チーズ 10		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			黄 じゃがいも 32.5		
23 (木)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのバジル風味サラダ			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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。[コーンスープ]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、チキンブイオンで味つけし、コーン(ペースト)を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのバジル風味サラダ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	コッパパン			緑 しょうが 0.42			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
24 (金)	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)			●鶏肉とキャベツのスープ			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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。[焼きとうふハンバーグ]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。[ほうれんそうのソテー]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。[黄桃 (缶)]①黄桃は1人1切ずつである。			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
25 (土)	中華煮 大学いも あっさりきゅうり			●鶏肉とキャベツのスープ			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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。[大学いも]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。[あっさりきゅうり]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 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
26 (日)	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			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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。[スープ煮]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、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]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。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
27 (月)	もすくと豚ひき肉のシューシー (具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[もすくと豚ひき肉のシューシー (具)]①もすくは流水解凍し、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、もすくの順にいため、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。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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。[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 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
28 (火)	とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉 (袋・抹茶団子)			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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。[どさんこ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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、白みそで味つける。[抹茶団子]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。[きな粉 (袋・抹茶団子)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
29 (水)	豚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			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[豚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、えのきだけを加えて煮、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。			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
30 (木)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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、ミニバットに入れ、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。[鶏肉とキャベツのスープ]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、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。[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 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
31 (金)	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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、えのきだけを加えて煮、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)			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
32 (土)	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			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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。[スープ煮]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、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]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。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			赤 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		
33 (日)	もすくと豚ひき肉のシューシー (具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●鶏肉のカレー風味焼き			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[もすくと豚ひき肉のシューシー (具)]①もすくは流水解凍し、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、もすくの順にいため、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。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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。[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 鶏肉 70			赤 鶏肉 26		
	ごはん			緑 にんじん 13			赤 鶏肉 26		
	牛 乳			黄 じゃがいも 32.5			赤 鶏肉 26		

28 (火)	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		
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、ピーマン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℃、13分間、焼き物機で焼く。[トック]①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしのナムル]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 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			緑 にんじん 13 緑 ししいたけ(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		
	エネルギー 734kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.1g 糖質 112.7g			●トック 黄 トック 26			●もやしのナムル 緑 ブラックマッパもやし 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 米酢 0.91 黄 ごま油 0.39		
29 (水)	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			緑 えのきたけ 13		
	[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。			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			緑 0.25 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 黄 ごま油 0.23 水 150		
	エネルギー 704kcal たんぱく質 36.5g 脂質 16.4g 糖質 99.3g			●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			●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		
30 (木)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャバツのスープ りんご			●なすのミートグラタン			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、ミニバットに入れ、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。[鶏肉とキャバツのスープ]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、キャバ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。[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 牛ひき肉 20.3 赤 豚ひき肉 13.5 黄 マカロニ(米粉) 4.1 緑 なす 33.8 緑 たまねぎ 27 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.68 塩 0.14 こしょう 0.041 ケチャップ 8.1 トマトピューレ 6.8 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 4.1 黄 パン粉(米粉) 0.68			●鶏肉とキャバツのスープ 赤 鶏肉 26 緑 ワイン(白) 0.78 緑 キャバツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150		
	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.1g 脂質 21.8g 糖質 96.7g			●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5					
31 (金)	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		
	[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)			赤 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●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			赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 12.7 赤 白みそ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●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								