

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4（火）         | 豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ●豚肉のコチジャンいため                                                                                                                                                                                            | 赤 わかめ（乾） 0.65                                                                                                                                                                                  |
|              | 【豚肉のコチジャンいため】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【鶏肉とはるさめのスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、はるさめを加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ（乾）を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①いりごまはいる。②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。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。 | 赤 豚肉 52<br>緑 だいこん 39<br>緑 にんにく 0.26<br>黄 綿実油 0.65<br>黄 砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 3.25<br>コチジャン 1<br>●鶏肉とはるさめのスープ<br>赤 鶏肉 26<br>料理酒 0.78<br>黄 はるさめ 6.5<br>緑 はくさい 32.5<br>緑 にんじん 13<br>緑 白ねぎ 6.5                 | 黄 綿実油 0.52<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 2.1<br>中華スープの素 0.9<br>水 150<br>●きゅうりのナムル<br>緑 きゅうり 39<br>黄 砂糖 0.65<br>塩 0.13<br>米酢 0.65<br>うすくちしょうゆ 1.04<br>黄 ごま油 0.52<br>黄 いりごま（白） 0.78          |
| ごはん<br>牛乳    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|              | エネルギー 708kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.2g 糖質 103.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 5（水）         | えびフライカレーライス(えびフライ) えびフライカレーライス(カレー) カリフラワーのピクルス 豆こんぶ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ●えびフライカレーライス(えびフライ)                                                                                                                                                                                     | 塩 0.2                                                                                                                                                                                          |
|              | 【えびフライカレーライス（えびフライ）】①えび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℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。【えびフライカレーライス（カレー）】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワー、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、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。【豆こんぶ】①豆こんぶは１人１袋ずつである。        | 赤 えびフライ 30<br>黄 なたね油 5<br>●えびフライカレーライス(カレー)<br>赤 牛肉 32.5<br>黄 じゃがいも 45.5<br>緑 たまねぎ 52<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 グリーンピース（冷） 6.5<br>緑 にんにく 0.39<br>黄 綿実油 0.65<br>カレー粉 0.3                                       | ローレル 0.013<br>カレールウの素（米粉）14.6<br>水 110<br>●カリフラワーのピクルス<br>緑 カリフラワー 32.5<br>緑 コーン（冷） 6.5<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.26<br>ワインピネガー 1.04<br>●豆こんぶ<br>赤 豆こんぶ（袋） 6                                         |
| ごはん<br>牛乳    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|              | エネルギー 835kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.6g 糖質 115.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 6（木）         | ウインナーときこの和風スパゲッティ きざみのり(袋・ウインナーときこの和風スパゲッティ) 焼きツナキャベツ 固形チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ●ウインナーときこの和風スパゲッティ                                                                                                                                                                                      | こいくちしょうゆ 2.3                                                                                                                                                                                   |
|              | 【ウインナーときこの和風スパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【きざみのり(袋・ウインナーときこの和風スパゲッティ)】①きざみのりは１人１袋ずつ添える。【焼きツナキャベツ】①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、１３分間、焼き物機で焼く。【固形チーズ】①固形チーズは１人１こずつである。               | 赤 ウインナー 33.8<br>赤 ベーコン 6.8<br>黄 スパゲッティ 40.5<br>黄 綿実油 1.22<br>緑 たまねぎ 54<br>緑 にんじん 20.3<br>緑 ピーマン 13.5<br>緑 にんにく 0.41<br>緑 しめじ 13.5<br>緑 まいたけ 13.5<br>黄 綿実油 0.68<br>塩 0.14<br>こしょう 0.041<br>うすくちしょうゆ 3.78 | ※塩 1<br>●きざみのり(袋・ウインナーときこの和風スパゲッティ)<br>赤 きざみのり（袋） 0.8<br>●焼きツナキャベツ<br>赤 ツナ缶 6.5<br>緑 キャベツ 39<br>黄 砂糖 0.39<br>こしょう 0.013<br>うすくちしょうゆ 1.04<br>チキンブイオン 0.26<br>黄 綿実油 0.39<br>●固形チーズ<br>赤 固形チーズ 10 |
| ミニコッパン<br>牛乳 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|              | エネルギー 675kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.2g 糖質 72.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 7（金）         | 関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ●関東煮                                                                                                                                                                                                    | 塩 0.39                                                                                                                                                                                         |
|              | 【関東煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。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、「卵除去食」の分をとる。最後にうす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、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【みかん】①みかんは１人１こずつである。                                                                                                | 赤 鶏肉 26<br>料理酒 0.78<br>赤 うすら卵（水煮） 26<br>赤 ごぼう平天 19.5<br>黄 じゃがいも 32.5<br>こんにゃく 26<br>赤 あつあげ（冷） 26<br>緑 だいこん 52<br>緑 にんじん 13<br>黄 砂糖 1.3<br>みりん 1.3                                                       | うすくちしょうゆ 3.9<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>赤 けずりぶし 1.56<br>水 65<br>●はくさいの甘酢あえ<br>緑 はくさい 56<br>黄 砂糖 1.12<br>塩 0.28<br>米酢 1.26<br>●みかん<br>緑 みかん 94.4                                                        |
| ごはん<br>牛乳    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|              | エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.7g 糖質 110.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 除去食（卵）       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|              | エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.7g 糖質 110.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
| 10（月）        | 白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ●白身魚フリッター                                                                                                                                                                                               | 塩 0.3                                                                                                                                                                                          |
|              | 【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℃）【ミネストローネ】①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。【ブロッコリーのサラダ】①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。                                                                                         | 赤 白身魚フリッター 70<br>黄 なたね油 11<br>●ミネストローネ<br>赤 鶏肉 13<br>緑 キャベツ 32.5<br>緑 たまねぎ 32.5<br>緑 トマト（缶） 13<br>緑 にんじん 13<br>緑 にんにく 0.65<br>緑 パセリ 0.65<br>黄 オリーブ油 0.65<br>トマトピューレ 11.5<br>黄 砂糖 0.1                    | こしょう 0.02<br>ローレル 0.012<br>うすくちしょうゆ 1.2<br>チキンブイオン 1.7<br>水 150<br>●ブロッコリーのサラダ<br>緑 ブロッコリー 26<br>黄 砂糖 0.65<br>こしょう 0.013<br>米酢 1.04<br>うすくちしょうゆ 0.91<br>黄 綿実油 0.39                             |
| レーズンパン<br>牛乳 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|              | エネルギー 862kcal たんぱく質 33.1g 脂質 36.5g 糖質 91.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)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。

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11（火）       | ピリ辛丼 中華スープ 白桃（缶）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ●ピリ辛丼                                                                                                                                                                                           | 水 9.8                                                                                                                                                                                                |
|             | 【ピリ辛丼】①砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水ときでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつけ、「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の具をかける。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、鶏肉、たけのこ、しいたけ（乾）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する。【白桃（缶）】①白桃は１人１切ずつである。                              | 赤 豚肉 56<br>緑 たまねぎ 63<br>緑 むきえだまめ（冷） 14<br>緑 にんじん 14<br>緑 しょうが 0.7<br>緑 にんにく 0.7<br>黄 綿実油 0.7<br>トウバンジャン 0.2<br>黄 砂糖 0.28<br>こしょう 0.028<br>こいくちしょうゆ 5.18<br>赤 赤みそ 3.92<br>黄 じゃがいもでん粉 1.4         | ●中華スープ<br>赤 鶏肉 19.5<br>料理酒 0.65<br>緑 たけのこ（水煮） 19.5<br>緑 チンゲンサイ 19.5<br>緑 しいたけ（乾） 0.65<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 2.1<br>中華スープの素 0.9<br>水 150<br>●白桃（缶）<br>緑 白桃（缶） 58                          |
| ごはん<br>牛乳   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|             | エネルギー 749kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.3g 糖質 110.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
| 除去食（大豆）     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|             | エネルギー 749kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.3g 糖質 110.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
| 12（水）       | 鶏肉のおろししょうゆかけ うすくす汁 きんぴらごぼう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ●鶏肉のおろししょうゆかけ                                                                                                                                                                                   | うすくちしょうゆ 4.6                                                                                                                                                                                         |
|             | 【鶏肉のおろししょうゆかけ】①鶏肉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。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。【うすくす汁】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、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、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水ときでん粉（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。【きんぴらごぼう】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綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。 | 赤 鶏肉 70<br>料理酒 2.1<br>緑 だいこんおろし（冷） 10<br>みりん 1<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>緑 ゆず（果汁） 0.7<br>赤 うすあげ（冷） 6.5<br>緑 はくさい 45.5<br>緑 たまねぎ 32.5<br>緑 みつば 3.9<br>緑 しいたけ（生） 6.5<br>塩 0.46                           | 赤 だしこんぶ 0.6<br>赤 けずりぶし 2.3<br>黄 じゃがいもでん粉 2.3<br>水 145.4<br>●きんぴらごぼう<br>赤 豚肉 19.5<br>料理酒 0.65<br>緑 ごぼう 26<br>緑 にんじん 13<br>黄 綿実油 0.39<br>黄 砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 2.6                                      |
| ごはん<br>牛乳   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|             | エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
| 13（木）       | ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮 りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●ほうれんそうのグラタン                                                                                                                                                                                    | ●てぼ豆のスープ煮                                                                                                                                                                                            |
|             | 【ほうれんそうのグラタン】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。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、野菜ブイオン、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、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、２９０℃で立ち上げ、調理温度２７０℃、１０分間、焼き物機で焼く。【てぼ豆のスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に２０分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②湯をわかし、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、てぼ豆を加えて煮、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。【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 39<br>ワイン（白） 1.17<br>黄 マカロニ（米粉） 7.8<br>緑 たまねぎ 26<br>緑 ほうれんそう（冷） 19.5<br>黄 綿実油 0.65<br>こしょう（白） 0.039<br>ローレル 0.013<br>野菜ブイオン 0.26<br>シチュールウの素 6.5<br>黄 上新粉 1.95<br>黄 パン粉（米粉） 0.65<br>水 29.9 | 赤 豚肉 32.5<br>ワイン（白） 1.04<br>赤 てぼ豆（乾） 6.5<br>緑 だいこん 32.5<br>緑 キャベツ 26<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 さんどまめ（冷） 13<br>塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>チキンブイオン 1.04<br>水 91<br>●りんご<br>緑 りんご 63.5<br>※塩 0.5 |
| 黒糖パン<br>牛乳  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|             | エネルギー 794kcal たんぱく質 37.9g 脂質 22.2g 糖質 99.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
| 14（金）       | 豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ●豚肉と野菜のいためもの                                                                                                                                                                                    | 緑 ごぼう 13                                                                                                                                                                                             |
|             | 【豚肉と野菜のいためもの】①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【いわしのつみれ汁】①いわしだんごはゆで、しょうが汁、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【かぼちゃいろいろ】①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。                                                                                        | 赤 豚肉 42<br>料理酒 1.26<br>緑 キャベツ 28<br>緑 たまねぎ 21<br>黄 綿実油 0.7<br>塩 0.28<br>こいくちしょうゆ 1.4<br>●いわしのつみれ汁<br>赤 いわしだんご 26<br>緑 しょうが 0.65<br>料理酒 0.78<br>緑 だいこん 32.5                                      | 赤 赤みそ 8<br>中華スープの素 0.6<br>水 150<br>●れんこんの中華だれかけ<br>緑 れんこん 35<br>黄 綿実油 0.7<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.13<br>米酢 0.78<br>うすくちしょうゆ 0.78<br>黄 ごま油 0.26                                                           |
| ごはん<br>牛乳   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|             | エネルギー 744kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.7g 糖質 114.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
| 17（月）       | あげギョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ●あげギョーザ                                                                                                                                                                                         | 赤 赤みそ 8                                                                                                                                                                                              |
|             | 【あげギョーザ】①肉ぎょうざ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℃）【中華みそスープ】①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【れんこんの中華だれかけ】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは綿実油をからませ、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。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にれんこんにかける。                                                                   | 赤 肉ぎょうざ 60<br>黄 なたね油 6<br>●中華みそスープ<br>赤 鶏肉 32.5<br>緑 チンゲンサイ 26<br>緑 ブラックマッペもやし19.5<br>緑 にんじん 13<br>緑 コーン（冷） 6.5<br>緑 しいたけ（乾） 0.65<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 0.3                                  | 赤 赤みそ 8<br>中華スープの素 0.6<br>水 150<br>●れんこんの中華だれかけ<br>緑 れんこん 35<br>黄 綿実油 0.7<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.13<br>米酢 0.78<br>うすくちしょうゆ 0.78<br>黄 ごま油 0.26                                                           |
| おさつパン<br>牛乳 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|             | エネルギー 868kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.2g 糖質 108.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |               |         |         |         |          |       |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|---------|---------|---------|----------|-------|--|
| 18 (火) | さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             | ●さごしのごまじょうゆかけ |         | 赤       | だしこんぶ   | 0.6      |       |  |
|        | [さごしのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。[五目汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[大豆の煮もの]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。 | エネルギー 703kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.0g 糖質 96.2g | 赤             | さごし     | 60      | 赤       | けずりぶし    | 2.3   |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | みりん           | 2       |         | 水       | 150      |       |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | うすくちしょうゆ      | 2       | ●大豆の煮もの |         |          |       |  |
| こはん    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 黄             | いりごま(白) | 0.5     | 赤       | 大豆煮      | 19.5  |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 水             | 1.5     | 赤       | うすあげ(冷) | 6.5      |       |  |
| 牛乳     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | ●五目汁          |         | 緑       | にんじん    | 6.5      |       |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 黄             | さといも    | 19.5    | 赤       | ひじき      | 0.65  |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 緑             | だいこん    | 32.5    | 黄       | 砂糖       | 0.65  |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 緑             | はくさい    | 32.5    |         | みりん      | 0.65  |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 緑             | たまねぎ    | 19.5    |         | 塩        | 0.26  |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 緑             | みつば     | 3.9     |         | こいくちしょうゆ | 1.3   |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 緑             | しいたけ(生) | 6.5     | 赤       | だしこんぶ    | 0.104 |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 塩             | 0.46    | 赤       | けずりぶし   | 0.39     |       |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | うすくちしょうゆ      | 4.6     |         | 水       | 26       |       |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |               |         |         |         |          |       |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |               |         |         |         |          |       |  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |               |         |         |         |          |       |  |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         |                   |                 |      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------|-------------------|-----------------|------|
| 19 (水) | ビビンバ (肉)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ビビンバ (野菜) | わかめスープ | ミニフィッシュ | ●ビビンバ (肉)         | こいくちしょうゆ        | 3.25 |
|        | [ビビンバ (肉)] ①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ビビンバ (野菜)] ①いりごまはいる。②だいこん、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。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。[わかめスープ] ①わかめ (乾) はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[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 牛ひき肉 26         | 黄 ごま油 0.65      |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 赤 豚ひき肉 26         | 黄 いりごま (白) 1.3  |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 緑 にんにく 0.26       | ●わかめスープ         |      |
| こはん    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 黄 ごま油 0.65        | 赤 とうふ (冷) 26    |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 黄 砂糖 2.6          | 緑 たまねぎ 26       |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | こいくちしょうゆ 3.12     | 緑 えのきだけ 13      |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | コチジャン 0.6         | 赤 わかめ (乾) 0.91  |      |
| 牛乳     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | ●ビビンバ (野菜)        | 塩 0.3           |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 緑 だいこん 32.5       | こしょう 0.02       |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 緑 ほうれんそう 19.5     | うすくちしょうゆ 2.1    |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 緑 ブラックマッペもやし 19.5 | 中華スープの素 0.9     |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 緑 にんじん 13         | 水 150           |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 黄 砂糖 1.56         | ●ミニフィッシュ        |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |         | 塩 0.13            | 赤 ミニフィッシュ (袋) 5 |      |
|        | エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |         |                   |                 |      |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |              |           |          |      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|-----------|----------|------|
| 20 (木)        | 豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | ●豚肉と野菜のスープ煮  |           | うすくちしょうゆ | 1.3  |
|               | [豚肉と野菜のスープ煮]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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ]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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[みかん]①みかんは1人1コずつである。 |  | 赤 豚肉         | 52        | チキンブイオン  | 0.78 |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ワイン (白)      | 1.56      | 水        | 65   |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 黄 じゃがいも      | 26        | ●変わりピザ   |      |
| コッペパン         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 緑 たまねぎ       | 39        | 黄 ぎょうざの皮 | 4    |
| 緑 キャベツ        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 32.5         | 赤 ツナ缶     | 5        |      |
| 緑 にんじん        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 19.5         | 緑 コーン (冷) | 4        |      |
| 牛 乳           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 緑 グリンピース (冷) | 6.5       | 緑 ピーマン   | 2    |
| 緑 マッシュルーム(水煮) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 13           | ピザソース     | 2        |      |
| 黄 綿実油         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 0.65         | 黄 乳なしチーズ  | 5        |      |
| ブルーベリー<br>ジャム | エネルギー 771kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.7g 糖質 96.4g                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 塩            | 0.52      | ●みかん     |      |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | こしょう         | 0.026     | 緑 みかん    | 94.4 |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |         |          |       |     |           |      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------|-----|-----------|------|
| 21 (金)                                       | いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉                                                                                                                                                                                                                                          | ●いかてんぷら | 赤        | だしこんぶ | 0.6 |           |      |
|                                              | 【いかてんぷら】①いか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℃）【五目汁】①鶏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、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。【おかかなっ葉】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。 | 赤       | いかてんぷら   | 60    | 赤   | けずりぶし     | 2.3  |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            | 黄       | なたね油     | 9     | 水   | 150       |      |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            | ●五目汁    | ●おかかなっ葉  |       |     |           |      |
| こはん                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            | 赤       | 鶏肉       | 19.5  | 赤   | かつおぶし（砕片） | 2.8  |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |         | 料理酒      | 0.65  | 緑   | だいこん葉（乾）  | 1.4  |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            | 緑       | はくさい     | 39    | 黄   | いりごま（白）   | 2.8  |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            | 緑       | だいこん     | 32.5  | 黄   | 綿実油       | 0.42 |
| 牛乳                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            | 緑       | にんじん     | 13    |     | みりん       | 0.65 |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            | 緑       | 青ねぎ      | 6.5   |     | こいくちしょうゆ  | 1.3  |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |         | 塩        | 0.46  |     | 水         | 1.3  |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |         | うすくちしょうゆ | 4.6   |     |           |      |
| エネルギー 779kcal たんぱく質 29.4g 脂質 26.0g 糖質 104.0g |                                                                                                                                                                                                                                                            |         |          |       |     |           |      |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |                |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|----|
| 25（火） | ツナポテトオムレツ ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ) スープ 洋なし(カット缶) スライスチーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ●ツナポテトオムレツ          | 緑 たまねぎ         | 26 |
|       | [ツナポテトオムレツ]①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油をひいたミニバットに入れ、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）[ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[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、たまねぎ、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、最後にパセリを加えて煮る。[洋なし（カット缶）]①洋なしは1人1/30缶ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。 | 赤 鶏卵（液卵） 25         | 緑 コーン（冷） 13    |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 塩 0.05              | 緑 にんじん 13      |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | こしょう 0.02           | 緑 パセリ 0.65     |    |
| 黒糖パン  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤 ツナ缶 10            | 塩 0.35         |    |
| 牛 乳   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 黄 ジャがいも 20          | こしょう 0.02      |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 黄 綿実油 0.5           | うすくちしょうゆ 1.2   |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ） | チキンブイオン 1.7    |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ケチャップ（袋） 8          | 水 150          |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●スープ                | ●洋なし（カット缶）     |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤 鶏肉 19.5           | 緑 洋なし（カット缶） 58 |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ワイン（白） 0.65         | ●スライスチーズ       |    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 緑 キャベツ 39           | 赤 スライスチーズ 20   |    |
|       | エネルギー 777kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.7g 糖質 93.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                |    |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                   |                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 26 (水) | 焼きししゃも 和風カレー汁 ささみとこまつなのいためもの まっ茶大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ●焼きししゃも                                      | こいくちしょうゆ                                                                                                          | 2.3             |
|        | [焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃも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240℃、8分間、焼き物機で焼く。[和風カレー汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ささみとこまつなのいためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。 | 赤 ししゃも 30<br>料理酒 0.9<br>みりん 0.5<br>黄 綿実油 0.5 | 赤 だしこんぶ 0.6<br>赤 けずりぶし 2.3<br>水 150                                                                               |                 |
| ごはん    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              | ●和風カレー汁                                                                                                           | ●ささみとこまつなのいためもの |
|        | 赤 豚肉 13<br>緑 たまねぎ 39<br>緑 だいこん 26<br>緑 にんじん 13<br>緑 青ねぎ 6.5<br>緑 しめじ 13<br>塩 0.23<br>カレールウの素(米粉) 6.9                                                                                                                                                                                                                     |                                              | 赤 ささみ(油漬け) 13<br>緑 こまつな 39<br>黄 綿実油 0.39<br>黄 砂糖 0.52<br>うすくちしょうゆ 1.04<br>こいくちしょうゆ 0.65<br>●まっ茶大豆<br>赤 まっ茶大豆(袋) 6 |                 |
| 牛乳     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                                                                   |                 |
|        | エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.7g 糖質 101.0g                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                                                                                   |                 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |              |          |           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|----------|-----------|
| 27 (木) | 牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ●牛肉の甘辛焼き  | 緑 にんじん       | 13       |           |
|        | [牛肉の甘辛焼き]①牛肉はしょうが汁、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の牛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℃、13分間、焼き物機で焼く。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。 | 赤 牛肉      | 58           | 緑 白ねぎ    | 6.5       |
| こはん    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | 緑 たまねぎ       | 29       | 緑 なめこ(水煮) |
|        | 緑 しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 0.73         | 赤 赤みそ    | 11.5      |
| 牛乳     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 黄 砂糖      | 1.5          | 赤 白みそ    | 4.6       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 塩         | 0.15         | 赤 だしこんぶ  | 0.6       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | こいくちしょうゆ  | 3.48         | 赤 けずりぶし  | 2.3       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 黄 綿実油     | 0.73         | 水        | 150       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ●なめこのみそ汁  | ●ほうれんそうのおひたし |          |           |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 赤 とうふ(冷)  | 19.5         | 緑 ほうれんそう | 39        |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 赤 うすあげ(冷) | 6.5          | 黄 砂糖     | 0.39      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 緑 だいこん    | 39           | うすくちしょうゆ | 1.17      |
|        | エネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |          |           |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                  |            |      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|------------|------|
| 28 (金)         | 鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス パインアップル (カット缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●鶏肉ときのこのシチュー                                | こしょう (白)         | 0.039      |      |
|                | [鶏肉ときのこのシチュー]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。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、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[パインアップル (カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 | 赤 鶏肉                                        | 45.5             | シチュールウの素   | 14.3 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ワイン (白)                                     | 1.43             | 水          | 130  |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 赤 ベーコン                                      | 6.5              | ●きゅうりのピクルス |      |
| 黄 じゃがいも        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26                                          | 緑 きゅうり           | 39         |      |
| 緑 たまねぎ         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 39                                          | 黄 砂糖             | 1.04       |      |
| 緑 にんじん         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19.5                                        | 塩                | 0.26       |      |
| 緑 ほうれんそう (冷)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19.5                                        | ワインビネガー          | 1.04       |      |
| 緑 しめじ          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13                                          | うすくちしょうゆ         | 0.26       |      |
| 緑 エリンギ         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13                                          | ●パインアップル (カット缶)  |            |      |
| 緑 マッシュルーム (水煮) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6.5                                         | 緑 パインアップル (カット缶) | 58         |      |
| 黄 綿実油          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.65                                        |                  |            |      |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | エネルギー 814kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.1g 糖質 91.9g |                  |            |      |

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

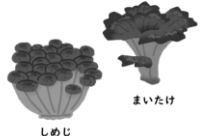
（野菜、果物、きのこ類）

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

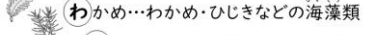
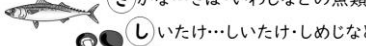
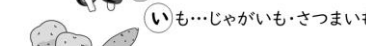
11月17日（月）

|        | 食前食後のあいさつ                                                                 |                                                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| いただきます | 動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。                     |                                                                                       |
| ごちそうさま | 「馳走」とは、準備のために駆け回るという意味です。食事ができるまで、収穫や調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちがこめられています。 |  |

11月6日（木）

|                                                                     | きのこ                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| きのこは、腸の調子を整え、便通を良くする働きがある食物繊維や、骨や歯を丈夫にするために必要なビタミンDなどの栄養素を多く含んでいます。 |                                                                                       |
| 今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。                          |  |

11月18日（火）

|                      | 和の食材「まごわやさしい」                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ～健康のために食べてほしい和の食材～   |                                                                                       |
| まめ…大豆とうふ・納豆などの豆・豆製品  |  |
| ごま…ごまなどの種実類          |  |
| わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類    |  |
| やさい…緑黄色野菜・その他の野菜     |  |
| さかな…さば・いわしなどの魚類      |  |
| しいたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類 |  |
| いも…じゃがいも・さつまいもなどのいも類 |  |