	1月万子仪紀長駅立衣(中子仪) 47ロック(大			I	
	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
4 (火)	[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	赤 肉ぎょうざ	60	中華スープの素	0.6
寸 (人)	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	黄をたね油	6	水	150
	(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾)の順に加え	●中華みそスープ		●れんこんの中華だれる	<u>かけ</u>
黒糖パン	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	赤鶏肉	32.5	緑 れんこん	35
777 Par 77	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	緑 チンゲンサイ	26	黄 綿実油	0.7
牛 乳	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、	緑 ブラックマッぺもや	り19.5	黄 砂糖	1.04
7 70	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	緑 にんじん	13	塩	0.13
	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	緑 コーン(冷)	6.5	米酢	0.78
	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。	緑しいたけ(乾)	0.65	うすくちしょうゆ	0.78
		こしょう	0.02	黄でま油	0.26
	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.9g 糖質 96.5g	うすくちしょうゆ	0.3		
	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	●関東煮		塩	0.39
5 (水)	[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	赤鶏肉	26	うすくちしょうゆ	3.9
· (/,//	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	料理酒	0.78	こいくちしょうゆ	2.6
	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	赤 うずら卵(水煮)	26	赤 けずりぶし	1.56
ごはん	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	赤 ごぼう平天	19.5	水	65
- 10 10	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	黄 じゃがいも	32.5	●はくさいの甘酢あえ	
牛 乳		こんにゃく	26	緑 はくさい	56
<u>⊤ </u>	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	赤 あつあげ(冷)	26	黄砂糖	1.12
	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。	緑だいこん	52	塩	0.28
除去食	[みかん]①みかんは1人1コずつである。	緑にんじん	13	米酢	1.26
(卵)		黄砂糖	1.3	<u>●みかん</u>	04.4
	エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.7g 糖質 110.3g	<i>ት</i> りん	1.3	緑 みかん	94.4
	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) 赤 牛ひき肉	26	こいくちしょうゆ 黄 ごま油	3.25 0.65
6 (木)	[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	赤 豚ひき肉	26 26	黄 いりごま(白)	1.3
	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	緑 にんにく	0.26	●わかめスープ	
	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、	黄ごま油	0.65	赤 とうふ (冷)	26
ごはん	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	黄 砂糖 こいくちしょうゆ	2.6 3.12	緑 たまねぎ 緑 えのきたけ	26 13
	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	コチジャン	0.6	赤 わかめ (乾)	0.91
牛 乳	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、	●ピピンパ(野菜)		塩	0.3
	に盛りつけた工にもの具をかける。「わかめへーノ」「けかめ(粒)はもこり。と物をわかし、	緑 だいこん		こしょう	
	たまわぎを加えて考る ③者上がわば とうふ えのきたけを加えて者 塩 こしょう うす		32.5 19.5		0.02
	たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす くちしょうめ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて考る。「ミニフィッ	緑 ほうれんそう 緑 ブラックマッペもや	19.5	うすくちしょうゆ 中華スープの素	2.1
	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	緑 ほうれんそう 緑 ブラックマッペもで 緑 にんじん	19.5 0 19.5 13	うすくちしょうゆ 中華スープの素 水	2.1
	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。	緑 ほうれんそう 緑 ブラックマッペもな 緑 にんじん 黄 砂糖	19.5 0 19.5 13 1.56	うすくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ	2.1 0.9 150
	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g	録 ほうれんそう 録 ブラックマッペもで 録 にんじん 黄 砂糖 塩	19.5 0 19.5 13	うすくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を	2.1 0.9 150 巻) 5
	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ	緑 ほうれんそう 緑 ブラックマッペもな 緑 にんじん 黄 砂糖	19.5 0 19.5 13 1.56	うすくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ	2.1 0.9 150
7(金)	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分に	線 ほうれんそう 線 ブラックマッペもだ 線 にんじん 黄 砂糖 塩 ●白身魚フリッター	19.5 19.5 13 1.56 0.13	うすくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を	2.1 0.9 150 数) 5
7 (金)	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にん	線 ほうれんそう 線 ブラックマッペもだ 線 にんじん 黄 塩 ●白身魚フリッター 赤 白身魚フリッター 黄 なたね油 ●ミネストローネ	19.5 19.5 13 1.56 0.13	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うずくちしょうゆ	2.1 0.9 150 \$\frac{2}{5}\$ 0.3 0.02 0.012 1.2
	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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	線 ほうれんそう 線 ブラックマッペもだ 線 にんじん 黄 塩 ●白身魚フリッター 赤 白身魚フリッター 黄 なたね油 ●ミネストローネ 赤 鶏肉	19.5 19.5 13 1.56 0.13 70 11	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うずくちしょうゆ チキンブイヨン	2.1 0.9 150 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7
	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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	線 ほうれんそう 線 ブラックマッペもだ にんじん 黄 連	19.5 bL 19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うずくちしょうゆ チキンブイヨン 水	2.1 0.9 150 \$\overline{\pi}\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150
おさつパン	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけ	線 ほうれんそう 線 ブラックマッペもだ 線 にんじん 黄 塩 ●白身魚フリッター 赤 白身魚フリッター 黄 なたね油 ●ミネストローネ 赤 鶏肉	19.5 19.5 13 1.56 0.13 70 11	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うずくちしょうゆ チキンブイヨン	2.1 0.9 150 \$\overline{\pi}\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150
	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆ	線 ほうれんそう 線 ぼうれんそう ブラックマッペもだ にんじん 砂糖 塩 ●白身魚フリッター 赤 白身魚カフリッター なたね油 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 緑 たまねぎ 緑 トマト(缶) 緑 にんじん	19.5 b L 19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うずくちしょうゆ チキンブイヨン 水	2.1 0.9 150 \$\infty\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150
おさつパン	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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	縁 ほうれんそう 緑 ぼうれんそう ブラックマッペもだ にんじん 砂糖 塩 ●白身魚フリッター 赤 たなね ●ミネストローネ 鶏肉 緑 たまねぎ 緑 トマト(缶) 緑 にんじん 緑 にんにく	19.5 10.19.5 13.1.56 0.13 70.11 13.32.5 32.5 13.13 0.65	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水 ●ブロッコリーのサラグ 緑 ブロッコリー 黄 砂糖 こしょう	2.1 0.9 150 \$\) 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\) 26 0.65 0.013
おさつパン	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆ	縁 ほうれんそう 緑 ほうれんそう ブラック・	19.5 b) 19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 13 0.65 0.65	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水 ●プロッコリーのサラク 緑 プロッコリー 黄 砂糖 こしょう 米酢	2.1 0.9 150 \$\) 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\) 26 0.65 0.013 1.04
おさつパン	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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	縁 ほうれんそう 緑 ぼうれんそう ブラックマッペもだ にんじん 砂糖 塩 ●白身魚フリッター 赤 たなね ●ミネストローネ 鶏肉 緑 たまねぎ 緑 トマト(缶) 緑 にんじん 緑 にんにく	19.5 10.19.5 13.1.56 0.13 70.11 13.32.5 32.5 13.13 0.65	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水 ●ブロッコリーのサラク 緑 ブロッコリー 黄 砂糖 こしょう	2.1 0.9 150 \$\) 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\) 26 0.65 0.013
おさつパン	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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	縁 ほうれんそう は で で か で で で か を で で か を で で か を を で で か 塩	19.5 b) 19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 13 0.65 0.65	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう ローレル うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水 ●プロッコリーのサラク 緑 プロッコリー 黄 砂糖 こしょう 米酢 うすくちしょうゆ	2.1 0.9 150 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91
おさつパン	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。	縁 ほうれんそう は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	19.5 10.19.5 13.1.56 0.13 70 11 13.32.5 32.5 13.0.65 0.65 0.65 11.5 0.1	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(を 塩 こしょう レレン・ション・ ・ プロッコリーのサラグ 緑 プロッコリー 黄 砂糖 こ 大酢 う はまう 米 ・ 大酢 う によう り は まう ますくちしょう り 黄 によう と で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	2.1 0.9 150 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91
おさつパン 牛 乳	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g	線線 は かん かっぱん で かん かっかん かっかん かっかん かな	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 にししい うはないしょうり チャ カー カー 黄 では、 一 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	2.1 0.9 150 3.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6
おさつパン	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう	線線 様 黄 は で から	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 塩 こししく カフィッションション 塩 こししく カフリーのサラグ 緑 プロッコリーのサラグ 緑 ブロッコリー 黄 こ 大 新 すく 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	2.1 0.9 150 3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3
おさつパン 牛 乳	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170°C)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ]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	線線 は かん かっぱん で かん かっかん かっかん かっかん かな	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1	うずくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 にししい うはないしょうり チャ カー カー 黄 では、 一 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	2.1 0.9 150 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39
おさつパン 牛 乳 10 (月)	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袋すつである。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう [鶏肉のおろしじょうゆかけ]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	線線 録	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 11.5 0.1 70 2.1	うずくちしょうゆ 中華 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 ミニ しょうしょうゆ チャ コリーのサラグ 緑 ブロッコリーのサラグ 緑 ブロッコリーのサラグ 緑 で フ が で 大 新 す くこんぶ 赤 け じゃがいもでん粉	2.1 0.9 150 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3
おさつパン 牛 乳	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袋すつである。 エネルギー722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう [鶏肉のおろしじょうゆかけ]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	線線 様 黄 は で か な か な か か か か か か か か か か か か か か か	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 11.5 0.1 70 2.1 10 1	すくちしょうゆ 中華 水 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 赤 塩 こししくシン	2.1 0.9 150 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3
おさつパン 牛 乳 10 (月)	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ]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、ゆすを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくず汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水	線線線 横	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1 70 2.1 1.5 0.7	すくちしょうゆ 中水 ●ミニフィッシュ 赤 塩 こフィッシュ 赤 塩 こしーすった で こしーすった で こしーすった で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	2.1 0.9 150 8) 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3 145.4 19.5 0.65
おさつパン 牛 乳	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ]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、ゆすを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくず汁]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、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮	線線 録	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1 2.1 1.5 0.7 6.5	すくちしょうゆ 中水	2.1 0.9 150 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3 145.4 19.5 0.65 2.6
おさつパン 牛 乳 10 (月)	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ]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、ゆすを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくず汁]①うすあげは熟湯をかけ油ぬきする。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水ときでん粉(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	縁縁録録	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1 70 2.1 1.5 0.7 6.5 45.5	すくちしょうゆ 中水	2.1 0.9 150 \$\bigset\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\bigset\$ 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3 145.4 19.5 0.65 2.6 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7
おさつパン 牛 乳 10 (月) ご は ん		縁縁録	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1 2.1 1.5 0.7 6.5 45.5 32.5	すくちしての素 ● *** ● ***	2.1 0.9 150 \$\bigset\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\bigset\$ 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3 145.4 19.5 0.65 26 13 0.39
おさつパン 牛 乳 10 (月) ご は ん	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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 白身魚フリッター ミネストローネ プロッコリーのサラダ [白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[プ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。 エネルギー902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g 鶏肉のおろしじょうゆかけ]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、ゆすを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくず汁]①うすあげは熟湯をかけ油ぬきする。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水ときでん粉(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	縁縁録録	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1 70 2.1 1.5 0.7 6.5 45.5	すくちしょうゆ 中水	2.1 0.9 150 \$\bigset\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\bigset\$ 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3 145.4 19.5 0.65 26 13 145.4
おさつパン 牛 乳 10 (月) ご は ん		縁縁録	19.5 13 1.56 0.13 70 11 13 32.5 32.5 13 0.65 0.65 0.65 11.5 0.1 2.1 1.5 0.7 6.5 45.5 3.9	すくちープ・マース は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	2.1 0.9 150 \$\bigset\$ 5 0.3 0.02 0.012 1.2 1.7 150 \$\bigset\$ 26 0.65 0.013 1.04 0.91 0.39 4.6 0.6 2.3 2.3 145.4 19.5 0.65 2.6 13 0.39 1.3

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。

		食品の使用量の単位は	[g]	大阪市教育委員会事務局		
	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	<u>/</u>	●てぼ豆のスープ煮		
11 (火)	[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	赤鶏肉	39	赤 豚肉 ワイン (白)	32.5 1.04	
	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、	ワイン(白)	1.17	赤てぼ豆(乾)	6.5	
	 野菜ブイヨン、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	黄 マカロニ(米粉) 緑 たまねぎ	7.8 26	緑 だいこん	32.5	
■ 112 A° 15° 1 .	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、	緑ほうれんそう(冷)	19.5	緑 キャベツ 緑 にんじん	26 19.5	
コッペパン	 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]	黄 綿実油	0.65	緑 さんどまめ(冷)	13	
<u> </u>	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、		0.039	塩	0.39	
牛乳	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		0.013	こしょう うすくちしょうゆ	0.026	
	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	野菜ブイヨン シチュールウの素	0.26 6.5	チキンプイヨン	1.04	
ブルーヘリー	うゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。 [りんご] ①りんご	黄上新粉	1.95	水 ●りんご	91	
ジャム	は1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	黄 パン粉(米粉)	0.65	緑 りんご	63.5	
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g	水	29.9	※塩	0.5	
	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	
12 (/ k)	[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	赤 豚肉 緑 だいこん	52 39	黄 綿実油 塩	0.52 0.3	
1 - (7,747)	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	緑 にんにく	0.26	こしょう	0.02	
	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。	黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	2.1	
ごはん	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	黄 砂糖 こいくちしょうゆ	1.3 3.25	中華スープの素 水	0.9 150	
	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、	コチジャン	3.23		150	
4 乳	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	●鶏肉とはるさめのスープ		緑 きゅうり	39	
1 70	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	赤鶏肉	26	黄砂糖	0.65	
	たるが、または、パのされテルハンに入れ、蒸しモート、10万旬、焼き物機で蒸り。 3秒 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	料理酒 黄 はるさめ	0.78 6.5	塩 米酢	0.13 0.65	
	にかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 はくさい	32.5	うすくちしょうゆ	1.04	
		緑 にんじん	13	黄ごま油	0.52	
	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.2g 糖質 103.6g	緑 白ねぎ 	6.5	黄いりごま(白)	0.78	
	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	<u>●えびフライカレーライス(えび</u>		塩	0.2	
13 (木)	[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	赤えびフライ	30	ローレル	0.013	
	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	黄 なたね油 ●えびフライカレーライス (カ	5	カレールウの素(米 水	初 14.0 110	
	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、	● 大 (プライカレーライス (ス 赤 牛肉	32.5	 ●カリフラワーのピクル		
ごはん	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	ゕ 干肉 黄 じゃがいも	45.5	● カリフラフ いこうル 緑 カリフラワー	32.5	
	つけして煮こみ、最後にグリ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	緑 たまねぎ	52	緑 コーン(冷)	6.5	
牛 乳	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	緑 にんじん	19.5	黄砂糖	1.04	
	」 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、	緑 グリンピース(冷)	6.5	塩	0.26	
	ワインビ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。 [豆こんぼ]	緑 にんにく	0.39	ワインビネガー	1.04	
	①豆こんぶは1人1袋ずつである。	黄 綿実油	0.65	●豆こんぶ		
	エネルギー 835kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.6g 糖質 115.9g	カレー粉	0.3	赤 豆こんぶ(袋)	6	
	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	
14 (金)	[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、	赤 鶏卵(液卵)	25	緑 コーン(冷)	13	
14(並)	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	塩	0.05	緑 にんじん	13	
	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	こしょう	0.02	緑 パセリ	0.65	
レーズンパン	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。	赤ツナ缶	10	塩	0.35	
v	(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	黄 じゃがいも	20	こしょう	0.02	
牛 乳	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。	黄 綿実油	0.5 (עיקו)	うすくちしょうゆ チキンブイヨン	1.2 1.7	
T 70		●ケチャップ(佐。いナポテトォ	4011	, , , , , , , , , , , ,	1.1	
	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	●ケチャップ(袋・ツナポテトオ) ケチャップ(袋)	8	水	150	
		<u>●ケチャップ(袋・ツナポテトオ)</u> ケチャップ(袋) ●スープ	8	水 ●洋なし(カット缶)	150	
	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	ケチャップ(袋)	8 19.5	Ī -	150 58	
	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、チキンブイヨンで味つけ	ケチャップ (袋) ●スープ 赤 鶏肉 ワイン (白)		●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) ●スライスチーズ		
	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、チキンブイヨンで味つけし、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1/3〇缶ずつで	ケチャップ(袋) ●スープ 赤 鶏肉	19.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶)		
	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、チキンブイヨンで味つけし、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。	ケチャップ (袋) ●スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうかが	19.5 0.65 39	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 赤 だしこんぶ	58 20 0.6	
17 (月)	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、チキンブイヨンで味つけし、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。エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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]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	ケチャップ(袋) ● スープ 赤 鶏肉 ワイン(白) 緑 キャベツ	19.5 0.65 39 Mt	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ	58 20	
17 (月)	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、チキンブイヨンで味つけし、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。エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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]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	ケチャップ (袋) ●スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうゆが 赤 さごし	19.5 0.65 39	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし	58 20 0.6 2.3	
17 (月)	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、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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]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	ケチャップ (袋) ●スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうゆが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白)	19.5 0.65 39 Nt 60 2 2 0.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水 ●大豆の煮もの 赤 大豆煮	58 20 0.6 2.3 150	
17 (月)	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、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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]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だしこんぷ、け	ケチャップ (袋) ●スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうゆが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白) 水	19.5 0.65 39 ND 60 2	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 赤 けずりぶし 水 ●大豆の煮もの 赤 大豆煮 赤 うすあげ(冷)	58 20 0.6 2.3 150 19.5 6.5	
	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、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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	ケチャップ (袋) ●スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうゆが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白)	19.5 0.65 39 Nt 60 2 2 0.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水 ●大豆の煮もの 赤 大豆煮	58 20 0.6 2.3 150	
ごはん	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、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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。[五目計]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	ケチャップ (袋) 9.スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうかが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白) 水 9.五目汁 黄 さといも 緑 だいこん	19.5 0.65 39 ND 60 2 2 0.5 1.5 19.5 32.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ● スライスチーズ ホ スライスチーズ ホ だしこんぶ ホ けずりぶし 水 ● 大豆の煮もの ホ 大豆煮 ホ うすあげ(冷) 緑 にんじん ホ ひじき 黄 砂糖	58 20 0.6 2.3 150 19.5 6.5 6.5 0.65 0.65	
	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、チキンブイヨンで味つけし、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。エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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	ケチャップ (袋) 9.スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうかが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白) 水 ●五目辻 黄 さといも 緑 だいこん 緑 はくさい	19.5 0.65 39 Ntt 60 2 2 0.5 1.5 19.5 32.5 32.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ● スライスチーズ ホ スライスチーズ ホ スライスチーズ ホ だしこんぶ ホ げずりぶし 水 ● 大豆の煮もの ホ 大豆すあげ(冷) 緑 にんじん ホ ひじき 黄 砂糖 みりん	58 20 0.6 2.3 150 19.5 6.5 6.5 0.65 0.65 0.65	
ごはん	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、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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。[五目計]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	ケチャップ (袋) 9.スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうかが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白) 水 9.五目汁 黄 さといも 緑 だいこん	19.5 0.65 39 ND 60 2 2 0.5 1.5 19.5 32.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ ホ スライスチーズ ホ だしこんぶ ホ けずりぶし 水 ●大豆の煮もの ホ 大豆煮 ホ うすあげ(冷) 緑 にんじん ひじき 砂糖	58 20 0.6 2.3 150 19.5 6.5 6.5 0.65 0.65	
ごはん	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、チキンブイヨンで味つけし、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。エネルギー794kcal たんぱく質34.6g 脂質25.8g 糖質96.6g 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。[五目計]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	ケチャップ (袋) 9.スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうかが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 いりごま (白) 水 9.五目汁 黄 だいこん 緑 たさい 緑 たまねぎ	19.5 0.65 39 Ntt 60 2 2 0.5 1.5 19.5 32.5 32.5 19.5	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ● スライスチーズ ホ スライスチーズ ホ スライスがのぶし 水 ● 大豆の煮もの ホ 大豆すあげ(冷) 緑 にしため でしさん でしため か でしたが か でしたが お か い でいき 黄 み め か な しゅ 塩	58 20 0.6 2.3 150 19.5 6.5 6.5 0.65 0.65 0.65 0.26	
ごはん	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、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.8g 糖質 96.6g 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。[五目計]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	ケチャップ (袋) ■スープ 赤 鶏肉 ワイン (白) 緑 キャベツ ●さごしのごまじょうかが 赤 さごし みりん うすくちしょうゆ	19.5 0.65 39 Ntt 60 2 2 0.5 1.5 19.5 32.5 32.5 19.5 3.9	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 赤 だしこんぶ ホ だしらのぶし 水 ●大豆の煮もの 赤 大豆すあげ(冷) 緑 ひじら 黄 砂糖 みりん 塩 こいくちしょうゆ	58 20 0.6 2.3 150 19.5 6.5 6.5 0.65 0.65 0.65 0.26 1.3	

	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		ふす/た しょ ふ 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	●豚肉C野米のスーク 魚 赤 豚肉	52	うすくちしょうゆ チキンブイヨン	0.78
18 (火)		が あら ワイン(白)	1.56	ナインノイコン 水	65
	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	黄 じゃがいも	26	〜 ●変わりピザ	00
	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	緑 たまねぎ	39	黄 ぎょうざの皮	4
黒糖パン	加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最	緑キャベツ	32.5	赤ツナ缶	5
44 51	後にグリ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	緑 にんじん	19.5	緑 コーン(冷)	4
牛 乳	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	緑 グリンピース (冷)	6.5	緑 ピーマン	2
	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、	緑 マッシュルーム(水煮)	13	ピザソース	2
	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	黄 綿実油	0.65	黄 乳なしチーズ	5
	で焼く。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	塩	0.52	● みかん	
	エネルギー 761kcal たんぱく質 33.7g 脂質 22.6g 糖質 95.0g	こしょう	0.026	緑 みかん	94.4
	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
19 (<i>7</i> K)	[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	赤 牛肉	58	緑 白ねぎ	6.5
10 (),()	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	緑 たまねぎ	29	緑なめこ(水煮)	13
	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	緑 しょうが	0.73	赤赤みそ	11.5
ごはん	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	黄 砂糖	1.5	赤白みそ	4.6
	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	塩	0.15	赤 だしこんぶ	0.6
4 乳	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	こいくちしょうゆ	3.48	赤 けずりぶし	2,3
T #6	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	黄綿実油	0.73	水	150
	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	●なめこのみそ汁	-	●ほうれんそうのおひた	
	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 とうふ (冷)	19.5	緑ほうれんそう	39
	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g	赤 うすあげ (冷) 緑 だいこん	6.5 39	黄 砂糖 うすくちしょうゆ	0.39 1.17
	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろう	●豚肉と野菜のいためもの赤 豚肉	2 42	緑 ごぼう 緑 にんじん	13 13
20 (木)	[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、	料理酒	1.26	緑 青ねぎ	6.5
	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、	緑 キャベツ	28	赤赤みそ	11.5
	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	緑 たまねぎ	21	赤白みそ	4.6
ごはん		黄 綿実油	0.7	赤 だしこんぶ	0.6
	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	塩	0.28	赤 けずりぶし	2.3
牛 乳	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	こいくちしょうゆ	1.4	水	150
	で味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[かぼちゃういろう]①かぼちゃは流	<u>●いわしのつみれ汁</u>	06	●かぼちゃういろう 緑 かぼちゃ (ペースト)	10
	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	赤 いわしだんご 緑 しょうが	26 0.65	様 がはりゃ(ハースト) 黄 上新粉) 10 8
	入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	料理酒	0.78	黄砂糖	5
	エネルギー 744kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.7g 糖質 114.3g	緑 だいこん	32.5	水	10
	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
21 (金)	[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	赤 鶏肉	45.5	シチュールウの素	14.3
21 (34/)	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	ワイン (白)	1.43	水	130
	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	赤 ベーコン	6.5	<u> </u>	
コッペパン	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	黄 じゃがいも	26	緑 きゅうり	39
	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	緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.04
4 乳	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	緑 にんじん	19.5	塩	0.26
	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	緑 ほうれんそう(冷)	19.5	ワインビネガー	1.04
	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	緑しめじ	13	うすくちしょうゆ	0,26
ソフト	缶)] ①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	緑エリンギ	13	●パインアップル(カッ 毎 パインアップル(カット)	
マーガリン	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.1g 糖質 91.9g	緑 マッシュルーム(水煮) 黄 綿実油	6.5 0.65	緑 パインアップル (カット)	ш/ Об
	いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉			± #1 = L 2	0.0
05 (41)	[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	●いかてんぷら 赤 いかてんぷら	60	赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし	0.6 2.3
25 (火)	げる。(油の温度は170°C) [五目汁] ①鶏肉は料理酒で下味をつけ	黄なたね油	9	水	150
		●五目汁	-	●おかかなっ葉	
ごはん	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	赤鶏肉	19.5	赤 かつおぶし (砕片)	2.8
C W N	TO TO TO TO THE TOTAL OF THE TO	料理酒	0.65	緑 だいこん葉(乾)	1.4
4	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	緑 はくさい	39	黄 いりごま(白)	2.8
牛乳	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	緑 だいこん	32.5	黄 綿実油	0.42
	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	緑 にんじん	13	みりん	0.65
	えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	緑 青ねぎ	6.5	こいくちしょうゆ	1.3
		塩	0.46	水	1.3
	エネルギー 779kcal たんぱく質 29.4g 脂質 26.0g 糖質 104.0g	うすくちしょうゆ	4.6		

		1					
	ウインナーときのこの和風スパゲッティ きざみのり(姿・ウインナーときのこの和風スパゲッティ) 焼きツナキャベツ 固形チーズ	1	′ンナーときのこの和風ス/	2.0		こいくちしょうゆ	2.3
26 (水)	[ウインナーときのこの和風スパケッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油	1	ウインナー ベーコン	33.8 6.8	444	※塩 はいり(後・ウインナーときのこの和	1 د، =¥ارد
20 ()()	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		ハーコン スパゲッティ	40.5		かの(後・ソ1ノ) - CaのCの(IB きざみのり(袋)	0.8
	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		綿実油	1.22		まきツナキャベツ	0.0
5 = 3 as A° 165.	】 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	緑	たまねぎ	54	赤	ツナ缶	6.5
ミニコッペパン	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・ウインナーときのこ	1	にんじん	20.3	緑	キャベツ	39
	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		ピーマン	13.5	黄	砂糖	0.39
牛 乳	は十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合		にんにく しめじ	0.41 13.5		こしょう うすくちしょうゆ	0.013
		1	まいたけ	13.5		チキンブイヨン	0.26
	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	黄	綿実油	0.68	黄	綿実油	0.39
	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		塩	0.14		<u> 固形チーズ</u>	
	物機で焼く。「固形チーズ」①固形チーズは1人1コずつである。	1	こしょう	0.041	赤	固形チーズ	10
	エネルギー 675kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.2g 糖質 72.6g		うすくちしょうゆ 	3.78			
	焼きししゃも 和風力レー汁 ささみとこまつなのいためもの まっ茶大豆	l	きししゃも			こいくちしょうゆ	2.3
27 (木)	[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		ししゃも	30		だしこんぶ	0.6
27 (717)	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°Cで立ち上		料理酒 みりん	0.9 0.5	亦	けずりぶし 水	2.3 150
	 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	l	よりん 編実油	0.5	•	小 ささみとこまつなのいた	
ごはん	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		風力レー汁	0.0		ささみ(油漬け)	13
CION	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	赤	豚肉	13	緑	こまつな	39
	l	緑	たまねぎ	39	黄	綿実油	0.39
牛 乳			だいこん	26	黄	砂糖	0.52
	 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		にんじん	13		うすくちしょうゆ	1.04
	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		青ねぎ	6.5		こいくちしょうゆ	0.65
	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。	l	しめじ 塩	13 0.23		まっ茶大豆 まっ茶大豆(袋)	6
	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.7g 糖質 101.0g	カレールウの素(米粉) 6.9		小	まり栄入豆(表)	0	
	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	赤	豚肉	56	•	中華スープ	
28 (金)	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	緑	たまねぎ	63	赤	鶏肉	19.5
	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		むきえだまめ(冷)	14		料理酒	0.65
	し、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、「大豆除去食」		にんじん	14		たけのこ(水煮)	19.5
ごはん			しょうが にんにく	0.7		チンゲンサイ	19.5
	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		にかにく 綿実油	0.7 0.7	称	しいたけ(乾) 塩	0.65 0.3
4 乳	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	~	トウバンジャン	0.7		こしょう	0.02
<u> </u>	け(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、たけの 	黄	砂糖	0.28		うすくちしょうゆ	2.1
	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	0.028		中華スープの素	0.9
除去食	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		こいくちしょうゆ	5.18		水	150
(大豆)	1人1切ずつである。		赤みそ	3.92	● E	白桃(缶)	
	エネルギー 749kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.3g 糖質 110.6g	黄	じゃがいもでん粉	1.4	緑	白桃(缶)	58

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。

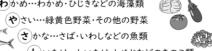
r-----,

11月17日 (月)

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…大豆やとうふ・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



さかな…さばいわしなどの魚類 でもしいたけ…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



11月4日(火)

食前食後のあいさつ

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。

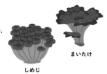


11月26日(水)



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。



大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html