

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        |                |          |                 |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|----------------|----------|-----------------|-------|
| 1 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | ●豚肉と野菜のカレースープ煮 |          | ウスターソース         | 1.4   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | [豚肉と野菜のカレースープ煮]①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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、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。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/40缶ずつである。                                                          |                             |        | 赤 豚肉           | 49       | こいくちしょうゆ        | 1.12  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 じゃがいも        | 35       | チキンブイオン         | 1.12  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 たまねぎ         | 49       | 水               | 70    |
| コッパバン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 キャベツ         | 35       | ●変わりピザ          |       |
| 牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんじん         | 21       | 黄 ぎょうざの皮        | 4     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 グリンピース(冷)    | 7        | 赤 ツナ缶           | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 しめじ          | 14       | 緑 コーン(冷)        | 4     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 綿実油          | 0.7      | 緑 ピーマン          | 2     |
| アプリコット<br>ジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 砂糖           | 0.56     | 緑 ピザソース         | 2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 塩              | 0.4      | 黄 乳なしチーズ        | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | こしょう           | 0.028    | ●ミックスフルーツ(缶)    |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | カレー粉           | 0.42     | 緑 ミックスフルーツ(缶)   | 49    |
| エネルギー 763kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.5g 糖質 95.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        |                |          |                 |       |
| 2 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |        | ●きびなごてんぷら      |          | 赤 白みそ           | 4.6   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | [きびなごてんぷら]①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。                                                                                |                             |        | 赤 きびなごてんぷら     | 45.5     | 赤 だしこんぶ         | 0.6   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 なたね油         | 6.5      | 赤 けずりぶし         | 2.3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 砂糖           | 0.65     | 水               | 150   |
| こ は ん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | みりん            | 1.3      | ●わかたけ煮          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 米酢             | 1.3      | 緑 たけのこ(水煮)      | 26    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | こいくちしょうゆ       | 1.95     | 赤 わかめ(冷)        | 6.5   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 水              | 1.3      | 料理酒             | 0.65  |
| 牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | ●みそ汁           |          | 黄 砂糖            | 0.65  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 赤 鶏肉           | 19.5     | 塩               | 0.065 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 キャベツ         | 32.5     | うすくちしょうゆ        | 1.56  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 たまねぎ         | 32.5     | 赤 だしこんぶ         | 0.078 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんじん         | 13       | 赤 けずりぶし         | 0.299 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 だいこん葉(乾)     | 0.65     | 水               | 19.5  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 赤 赤みそ          | 11.5     |                 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー 750kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.2g 糖質 108.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |        |                |          |                 |       |
| 7 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ 発酵乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |        | ●ミートソーススパゲッティ  |          | クチャップ           | 16.2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | [ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[焼きかぼちゃ]①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。                                                         |                             |        | 赤 牛ひき肉         | 27       | トマトピューレ         | 8.1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 赤 豚ひき肉         | 27       | ウスターソース         | 2.7   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 スパゲッティ       | 40.5     | 黄 上新粉           | 2.7   |
| ミニコッパバン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 綿実油          | 1.22     | 水               | 8.1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 たまねぎ         | 74.3     | ※塩              | 1     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんじん         | 20.3     | ●焼きかぼちゃ         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 ピーマン         | 13.5     | 緑 かぼちゃ(冷)       | 52    |
| 牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんにく         | 0.68     | 塩               | 0.1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 マッシュルーム(水煮)  | 13.5     | ●カレーフィッシュ       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 綿実油          | 1.08     | 赤 カレーフィッシュ(袋)   | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 塩              | 0.95     | ●発酵乳            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | こしょう           | 0.041    | 赤 発酵乳           | 70    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | ローレル           | 0.027    |                 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー 773kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.1g 糖質 91.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |        |                |          |                 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ |        |                | ●ホイコウロー  |                 | 料理酒   |
| [ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、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。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             | 赤 豚肉   | 39             | 緑 たまねぎ   | 26              |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             | 料理酒    | 1.17           | 緑 チンゲンサイ | 19.5            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             | 緑 キャベツ | 39             | 緑 にんじん   | 6.5             |       |
| こ は ん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 ピーマン         | 13       | 緑 えのきたけ         | 13    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 白ねぎ          | 6.5      | 塩               | 0.3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 しょうが         | 0.52     | こしょう            | 0.02  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんにく         | 0.39     | うすくちしょうゆ        | 2.1   |
| 牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 綿実油          | 0.65     | 中華スープの素         | 0.9   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | テンメンジャン        | 2.6      | 水               | 150   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 砂糖           | 0.65     | ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 塩              | 0.26     | 赤 あつあげ(冷)       | 50    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | こいくちしょうゆ       | 1.04     | 黄 砂糖            | 1     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | ●中華スープ         |          | こいくちしょうゆ        | 1.8   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 赤 鶏肉           | 26       | トウバンジャン         | 0.13  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー 806kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g 糖質 97.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |        |                |          |                 |       |
| 9 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかかいため ソフト黒豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |        | ●肉じゃが          |          | ●きゅうりの酢のもの      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | [肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりの酢のもの]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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ごまかかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 |                             |        | 赤 牛肉           | 52       | 緑 きゅうり          | 39    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 料理酒            | 1.56     | 黄 砂糖            | 0.65  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 じゃがいも        | 58.5     | 塩               | 0.26  |
| こ は ん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 糸こんにゃく         | 26       | 米酢              | 0.91  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 たまねぎ         | 39       | ●ごまかかいため        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんじん         | 19.5     | 緑 たけのこ(水煮)      | 28    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 さんどまめ(冷)     | 13       | 黄 綿実油           | 0.42  |
| 牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 綿実油          | 0.65     | みりん             | 2.1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 砂糖           | 1.3      | こいくちしょうゆ        | 1.12  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | みりん            | 0.65     | 赤 かつおぶし(碎片)     | 0.98  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 塩              | 0.13     | 黄 いりごま(白)       | 0.7   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | うすくちしょうゆ       | 3.9      | 水               | 1.4   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | こいくちしょうゆ       | 3.25     | ●ソフト黒豆          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 赤 けずりぶし        | 0.91     | 赤 ソフト黒豆(袋)      | 8     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 水              | 39       |                 |       |
| エネルギー 739kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.4g 糖質 104.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        |                |          |                 |       |
| 12 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | トンカツ ミネストローネ 和なし(カット缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |        | ●トンカツ          |          | 黄 オリーブ油         | 0.65  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | [トンカツ]①トンカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [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。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。                                                                                                                                                                       |                             |        | 赤 ートンカツ        | 60       | トマトピューレ         | 11.5  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 黄 なたね油         | 9        | 黄 砂糖            | 0.1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | ●ミネストローネ       |          | 塩               | 0.3   |
| レーズンパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 赤 鶏肉           | 13       | こしょう            | 0.03  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 キャベツ         | 39       | ローレル            | 0.012 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 たまねぎ         | 39       | うすくちしょうゆ        | 1.2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 トマト(缶)       | 13       | チキンブイオン         | 1.7   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんじん         | 13       | 水               | 150   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 にんにく         | 0.65     | ●和なし(カット缶)      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        | 緑 パセリ          | 0.65     | 緑 和なし(カット缶)     | 58    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        |                |          |                 |       |
| エネルギー 859kcal たんぱく質 32.0g 脂質 31.3g 糖質 104.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |        |                |          |                 |       |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13 (火) | かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  | ●かやくご飯(具)                                                                                                                                                                                                                      |  | ●みそ汁                                                                                                                                                                                                                            |  |
|        | [かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、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 鶏肉 39<br>緑 料理酒 1.17<br>赤 ちくわ 13<br>緑 にんじん 13<br>緑 さんどまめ 6.5<br>黄 綿実油 0.65<br>黄 砂糖 1.04<br>みりん 0.65<br>塩 0.13<br>うすくちしょうゆ 1.95<br>こいくちしょうゆ 1.95<br>赤 だしこんぶ 0.104<br>赤 けずりぶし 0.39<br>水 26<br>●きざみのり(袋・かやくご飯)<br>赤 きざみのり(袋) 0.8 |  | 赤 うすあげ(冷) 6.5<br>緑 キャベツ 32.5<br>緑 たまねぎ 32.5<br>緑 ほうれんそう(冷) 13<br>緑 えのきたけ 13<br>赤 赤みそ 11.5<br>赤 白みそ 4.6<br>赤 だしこんぶ 0.6<br>赤 けずりぶし 2.3<br>緑 150<br>●まっ茶ういろう<br>赤 白いんげん(ペースト) 10<br>黄 上新粉 8<br>緑 抹茶 0.1<br>黄 砂糖 5<br>赤 きざみのり(袋) 10 |  |
|        | エネルギー 727kcal たんぱく質 30.8g 脂質 14.2g 糖質 113.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 14 (水) | 鶏肉とコーンのシチュー キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | ●鶏肉とコーンのシチュー                                                                                                                                                                                                                   |  | シチュールウの素 14.3                                                                                                                                                                                                                   |  |
|        | [鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)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、コーン、コーン(ペースト)、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、「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。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。                                                                                                                                                               |  |  | 赤 鶏肉 45.5<br>ワイン(白) 1.43<br>赤 ベーコン 6.5<br>黄 じゃがいも 32.5<br>緑 たまねぎ 32.5<br>緑 コーン(ペースト) 26<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 むきえだまめ(冷) 13<br>緑 コーン(冷) 13<br>緑 マッシュルーム(水煮) 13<br>黄 綿実油 0.65<br>こしょう(白) 0.039                                     |  | 水 130<br>●キャベツのひじきドレッシング<br>緑 キャベツ 39<br>赤 ひじき 0.26<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.13<br>米酢 0.65<br>うすくちしょうゆ 0.65<br>黄 綿実油 0.52<br>●かわちばんかん<br>緑 かわちばんかん 34                                                                                |  |
|        | エネルギー 806kcal たんぱく質 34.4g 脂質 25.4g 糖質 96.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 15 (木) | さけのみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とし 焼きのり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | ●さけのみそ焼き                                                                                                                                                                                                                       |  | 赤 だしこんぶ 0.6                                                                                                                                                                                                                     |  |
|        | [さけのみそ焼き]①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。②さけ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200℃、20分間、焼き物機で焼く。[五目汁]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る、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とし]【1ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【2・3・4ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。 |  |  | 赤 さけ(角) 65<br>黄 砂糖 0.72<br>みりん 0.72<br>うすくちしょうゆ 1.2<br>赤 白みそ 1.92<br>黄 綿実油 0.6<br>●五目汁<br>赤 うすあげ(冷) 6.5<br>緑 キャベツ 39<br>緑 たまねぎ 32.5<br>緑 にんじん 13<br>緑 青ねぎ 6.5<br>緑 えのきたけ 13<br>塩 0.46<br>うすくちしょうゆ 4.6                          |  | 赤 けずりぶし 2.3<br>水 150<br>●えんどうの卵とし<br>赤 鶏肉(液卵) 19.5<br>緑 えんどう(グリーンピース) 13<br>黄 砂糖 0.65<br>みりん 0.39<br>うすくちしょうゆ 2.47<br>赤 だしこんぶ 0.104<br>赤 けずりぶし 0.39<br>水 26<br>●焼きのり<br>赤 焼きのり(袋) 1.25                                          |  |
|        | エネルギー 716kcal たんぱく質 37.6g 脂質 17.0g 糖質 98.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 16 (金) | 焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのいためも                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | ●焼きシューマイ                                                                                                                                                                                                                       |  | こしょう 0.02                                                                                                                                                                                                                       |  |
|        | [焼きシューマイ]①肉シューマイは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[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。はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(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、にんじん、たまねぎ、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し、最後にはるさめを加えて煮る。[ツナともやしのいためも]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。                                                                                                                                                                                                                      |  |  | 赤 肉シューマイ 60<br>●鶏肉とはるさめのスープ<br>赤 鶏肉 19.5<br>料理酒 0.65<br>黄 はるさめ 6.5<br>緑 たまねぎ 32.5<br>緑 チンゲンサイ 19.5<br>緑 にんじん 13<br>緑 しいたけ(乾) 0.65<br>塩 0.3                                                                                     |  | うすくちしょうゆ 2.1<br>中華スープの素 0.9<br>水 150<br>●ツナともやしのいためも<br>赤 ツナ缶 13<br>緑 ブラックマッペもやし 39<br>黄 綿実油 0.26<br>塩 0.065<br>こいくちしょうゆ 0.39                                                                                                   |  |
|        | エネルギー 728kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g 糖質 106.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 19 (月) | 金時豆の中華おかわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル(カット缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | ●金時豆の中華おかわ                                                                                                                                                                                                                     |  | 料理酒 0.78                                                                                                                                                                                                                        |  |
|        | [金時豆の中華おかわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[まる天と野菜のうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水ときでん粉(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 焼き豚 8<br>黄 もち米 20<br>赤 金時豆(ドライパック) 5<br>緑 しめじ 5<br>料理酒 0.5<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>チキンブイヨン 0.2<br>ごま油 0.3<br>水 20<br>●まる天と野菜のうま煮<br>赤 まる天 39<br>赤 鶏肉 26                                                  |  | 緑 たまねぎ 39<br>緑 たけのこ(水煮) 26<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 さんどまめ(冷) 13<br>緑 しょうが 0.65<br>黄 綿実油 0.65<br>塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>こいくちしょうゆ 3.9<br>中華スープの素 0.39<br>黄 じゃがいもでん粉 1.3<br>水 62.4<br>●パインアップル(カット缶)<br>緑 パインアップル(カット缶) 58             |  |
|        | エネルギー 834kcal たんぱく質 36.0g 脂質 17.6g 糖質 123.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 20 (火) | 牛肉と大豆のカレーライス レtasとコーンのサラダ 棒チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | ●牛肉と大豆のカレーライス                                                                                                                                                                                                                  |  | 水 110                                                                                                                                                                                                                           |  |
|        | [牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[レtasとコーンのサラダ]①レtasはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。                                                                                                                                                                                                   |  |  | 赤 牛肉 39<br>黄 じゃがいも 39<br>赤 大豆(ドライパック) 10.4<br>緑 たまねぎ 45.5<br>緑 にんじん 26<br>緑 にんにく 0.65<br>黄 綿実油 0.65<br>カレー粉 0.3<br>塩 0.2<br>ローレル 0.013<br>カレールウの素(米粉) 14.6                                                                     |  | ●レtasとコーンのサラダ<br>緑 レtas 39<br>緑 コーン(冷) 13<br>黄 砂糖 0.91<br>塩 0.26<br>米酢 1.04<br>うすくちしょうゆ 0.26<br>黄 綿実油 0.52<br>●棒チーズ<br>赤 棒チーズ 10                                                                                                |  |
|        | エネルギー 774kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.3g 糖質 108.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |  |



|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                 |                 |
|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 21 (水)    | コッペパン | ワインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ おさつチップス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ●ワインナーのケチャップソース                              | 塩               | 0.35            |
|           |       | [ワインナーのケチャップソース]①ワインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を含わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時にワインナーソーセージにかける。[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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[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、チキンブイヨン、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。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。                    | 赤 ワインナーソーセージ 40                              | 赤 こしょう 0.02     |                 |
|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 黄 砂糖 0.5                                     | 黄 うすくちしょうゆ 1.2  |                 |
| ブルーベリージャム | 牛乳    | エネルギー 794kcal たんぱく質 32.8g 脂質 29.2g 糖質 89.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ケチャップ 3                                      | チキンブイヨン 1.7     |                 |
|           |       | トンカツソース 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水 150                                        |                 |                 |
|           |       | ウスターソース 0.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●焼きツナキャベツ                                    |                 |                 |
| 22 (木)    | ごはん   | タコライス とうふともすくのとり汁 にんじんしりしり風                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 赤 ツナ缶 6.5                                    | 緑 キャベツ 39       |                 |
|           |       | [タコライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[とうふともすくのとり汁]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきだけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。[にんじんしりしり風]①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、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。                                                | 黄 砂糖 0.39                                    | 緑 こしょう 0.013    |                 |
|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 723kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.6g 糖質 101.9g | 赤 鶏肉 26         | 赤 うすくちしょうゆ 0.39 |
| 23 (金)    | ごはん   | あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 ひじきのいため煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 赤 ワイン(白) 0.78                                | 赤 チキンブイヨン 0.26  |                 |
|           |       | [あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を含わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[ひじきのいため煮]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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。                                                                | 黄 じゃがいも 26                                   | 黄 綿実油 0.26      |                 |
|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 688kcal たんぱく質 31.6g 脂質 14.9g 糖質 99.6g  | 緑 たまねぎ 39       | 黄 砂糖 1.04       |
| 26 (月)    | 黒糖パン  | マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん(缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 緑 キャベツ 26                                    | 赤 こいくちしょうゆ 2.6  |                 |
|           |       | [マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならひりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、「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。[みかん(缶)]①みかんは1人1/40缶ずつである。                                                                              | 赤 鶏肉 42                                      | 赤 ウィンナー 26      |                 |
|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 786kcal たんぱく質 36.7g 脂質 23.1g 糖質 99.6g  | 赤 ワイン(白) 1.26   | 緑 キャベツ 45.5     |
| 27 (火)    | ごはん   | 豚丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 黄 マカロニ(米粉) 8.4                               | 緑 にんじん 13       |                 |
|           |       | [豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりのかつお梅風味]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かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を含わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉(袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。 | 緑 たまねぎ 42                                    | 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 |                 |
|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 758kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.6g 糖質 122.5g | 緑 グリーンピース(冷) 7  | 緑 しめじ 13        |
| 28 (水)    | コッペパン | かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 黄 綿実油 0.7                                    | 黄 塩 0.25        |                 |
|           |       | [かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを含わせて下味をつける。②かつおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、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。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからひりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。                                                                                                           | 赤 鶏肉 19.5                                    | 赤 塩 0.35        |                 |
|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | エネルギー 760kcal たんぱく質 39.4g 脂質 27.1g 糖質 80.4g  | 赤 ワイン(白) 0.65   | 緑 こしょう 0.02     |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| 29 (木) | ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | ●ちくわのいそべあげ                                                                                                                                                                                            |  | 緑 さんどもめ (冷)                                                                                                                                                                                |  | 13 |
|        | [ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油めする。②けすりぶしでしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどもめを加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。                                              |  |  | 赤 ちくわ 50<br>黄 小麦粉 (薄力粉) 10<br>赤 あおりのり 0.29<br>黄 たなね油 8<br>●あつあげとさといものみそ煮<br>赤 鶏肉 13<br>黄 さといも (冷) 32.5<br>つなこんにゃく 19.5<br>赤 あつあげ (冷) 32.5<br>緑 たまねぎ 26<br>緑 にんじん 19.5                                 |  | 黄 砂糖 0.6<br>こいくちしょうゆ 0.6<br>赤 赤みそ 8.4<br>赤 けすりぶし 1.17<br>水 52<br>●キャベツの赤じそあえ<br>緑 キャベツ 39<br>赤じそ (塩漬乾) 0.26<br>黄 砂糖 0.39<br>米酢 0.26<br>うすくちしょうゆ 0.91                                       |  |    |
|        | エネルギー 796kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.0g 糖質 113.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |
| 30 (金) | ブルコギ とうふとわかめのスープ さんどもめのナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | ●ブルコギ                                                                                                                                                                                                 |  | 緑 にんじん 13                                                                                                                                                                                  |  | 13 |
|        | [ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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。[とうふとわかめのスープ]①わかめ (乾) はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[さんどもめのナムル]①さんどもめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどもめにかけ、あえる。 |  |  | 赤 牛肉 49<br>緑 たまねぎ 35<br>緑 にら 7<br>緑 しょうが 1.04<br>緑 にんにく 0.26<br>黄 砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>コチジャン 1<br>黄 ごま油 0.65<br>黄 いりごま (白) 0.65<br>黄 すりごま (白) 0.65<br>●とうふとわかめのスープ<br>赤 焼き豚 19.5<br>赤 とうふ (冷) 26 |  | 緑 ブラックマッペちやし 13<br>緑 えのきたけ 13<br>赤 わかめ (乾) 0.65<br>塩 0.2<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>●さんどもめのナムル<br>緑 さんどもめ 32.5<br>黄 砂糖 1.3<br>塩 0.26<br>米酢 0.91<br>黄 ごま油 0.39 |  |    |
|        | エネルギー 713kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.1g 糖質 98.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |
| ごはん    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |
| 牛乳     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                            |  |    |

5月2日 (金)

5月9日 (金)

# 給食当番の服装

給食当番には、安全で衛生的に給食を準備する役割があります。



- 清潔なエプロンや給食着を着ましょう。
- 髪の毛は、三角巾や帽子の中に入れます。  
かみ さんかくしん ぼうし  
髪の毛が長い人は、束ねておきましょう。
- マスクは、鼻と口を覆うようにきちんとつけましょう。  
かみ おお

★給食当番は、石けんで手を洗い、服装を整え、給食の準備をしましょう。

5月22日(木)

しんこんだて  
新献立

# にんじんしりしり風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんシリシリ」があります。「シリシリ器」と呼ばれるおろし金を使い、すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。



また「シリシリ」は、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言です。

給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、かつおぶしと調味料を混ぜ合わせ、焼き物機で焼きます。卵は使用していません。