

1(火)	夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし(カット缶)	●夏野菜のカレーライス	カレールウの素(米粉) 14.6
	[夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬぎ、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 水 95 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 26 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.1	緑 キャベツ 35 緑 コーン(冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.7 塩 0.14 ワインビネガー 0.84 うすくちしょうゆ 0.84 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
	エネルギー 796kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.3g 糖質 120.4g		
2(水)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ	●鶏肉と野菜のスープ煮	●ジャーマンポテト
	[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、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、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。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①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℃、23分間、焼き物機で焼く。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.08 チキンブイヨン 1.04 水 91	赤 ベーコン 10.4 黄 じゃがいも 49 塩 0.13 こしょう 0.013 黄 綿実油 0.65 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.65
	エネルギー 723kcal たんぱく質 33.3g 脂質 22.5g 糖質 84.8g		
3(木)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き	●豚肉と野菜の煮もの	●ひじき豆
	[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみとキャベツのごまみそ焼き]①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、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、いりごまをふり、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。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	赤 大豆(乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 2.6 ●ささみとキャベツのごまみそ焼き 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 キャベツ 32.5 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.26 うすくちしょうゆ 1.56 赤 白みそ 1.3 黄 いりごま(白) 0.65
	エネルギー 787kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.3g 糖質 101.0g		
4(金)	みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかかいため	●みそ肉じゃが	水 39
	[みそ肉じゃが]①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、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、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。	赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 0.91	赤 あつあげ(冷) 50 緑 しょうが 0.3 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 26 黄 綿実油 0.39 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 水 1.3

7(月)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー	●かぼちゃのミートグラタン	水 2.8
	[かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。	赤 牛ひき肉 14 赤 豚ひき肉 14 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 28 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.7 ワイン(白) 0.84 塩 0.14 こしょう 0.042 ケチャップ 8.4 トマトピューレ 7 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 2.8 黄 パン粉(米粉) 0.7	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●みかんゼリー 緑 みかんゼリー 40
	エネルギー 797kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.7g 糖質 109.6g		
8(火)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの	●さけのつけ焼き	赤 だしこんぶ 0.6
	[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。	赤 さけ(角) 65 料理酒 1.5 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 黄 綿実油 0.5 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6	赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●とうがんの煮もの 赤 鶏肉 19.5 緑 とうがん 45.5 緑 しょうが 0.52 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 水 18.2
	エネルギー 754kcal たんぱく質 38.4g 脂質 15.7g 糖質 107.6g		
9(水)	カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	●カレースパゲッティ	カレールウの素(米粉) 8.1
	[カレースパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚ひき肉 33.8 赤 ベーコン 6.8 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 20.3 緑 トマト(缶) 13.5 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 綿実油 0.68 カレー粉 0.2 塩 0.4	こいくちしょうゆ 0.41 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 26 緑 キャベツ 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	エネルギー 701kcal たんぱく質 30.0g 脂質 23.9g 糖質 83.0g		
10(木)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
	[鶏肉と一口がんもの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、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。[オクラの梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 39 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 けずりぶし 1.17 水 52	緑 オクラ 26 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 水 1.3
	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.0g 糖質 101.6g		

11 (金)	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 焼きじゃが			● <u>ゴーヤチャンプルー</u>		赤 うすあげ(冷)	6.5
	[<u>ゴーヤチャンプルー</u>]①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[<u>かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)</u>]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[<u>五目汁</u>]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[<u>焼きじゃが</u>]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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200℃、20分間、焼き物機で焼く。			赤 豚肉 39		緑 キャベツ 39	
				料理酒 1.17		緑 たまねぎ 26	
				緑 ブラックマップもやし 26		緑 にんじん 13	
ごはん				緑 にがうり 9.1		塩 0.46	
				塩 0.13		うすくちしょうゆ 4.6	
				黄 綿実油 0.65		赤 だしこんぶ 0.6	
				塩 0.13		赤 けずりぶし 2.3	
牛乳				こいくちしょうゆ 1.3		水 150	
				● <u>かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)</u>		● <u>焼きじゃが</u>	
				赤 かつおぶし(袋) 1		黄 じゃがいも 52	
				● <u>五目汁</u>		塩 0.26	
			赤 鶏肉 26		黄 綿実油 1.3		
			料理酒 0.78				
14 (月)	押麦のチキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ ミックスフルーツ(缶)			● <u>押麦のチキンパエリア</u>		● <u>ウィンナーとキャベツのスープ</u>	
	[<u>押麦のチキンパエリア</u>]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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。②いたまれば、トマト、押麦、湯を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニパットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[<u>ウィンナーとキャベツのスープ</u>]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、「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。[<u>ミックスフルーツ(缶)</u>]①ミックスフルーツは1人1/40缶ずつである。			赤 鶏肉 30		赤 ウィンナー 26	
				黄 押麦 10		黄 じゃがいも 26	
				緑 たまねぎ 15		緑 キャベツ 45.5	
コッパン				緑 赤ピーマン 5		緑 にんじん 13	
				緑 トマト(缶) 4		緑 むきえだまめ(冷) 6.5	
				緑 さんどまめ(冷) 3		塩 0.25	
				緑 にんにく 0.2		こしょう 0.02	
除去食(大豆) いちごジャム				黄 オリーブ油 0.3		うすくちしょうゆ 1.2	
				ワイン(白) 0.9		チキンブイヨン 1.7	
				塩 0.2		水 150	
				カレー粉 0.1		● <u>ミックスフルーツ(缶)</u>	
			チキンブイヨン 0.3		緑 ミックスフルーツ(缶) 49		
			水 15				
15 (火)	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの			● <u>牛丼</u>		水 39	
	[<u>牛丼</u>]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、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、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。[<u>もやしとピーマンのごまいため</u>]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[<u>大福豆の煮もの</u>](A: 焼き物機)①大福豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B: 釜)①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮詰め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 牛肉 52		● <u>もやしとピーマンのごまいため</u>	
				料理酒 1.56		緑 ブラックマップもやし 32.5	
				糸こんにゃく 19.5		緑 ピーマン 6.5	
ごはん				緑 たまねぎ 58.5		黄 綿実油 0.39	
				緑 にんじん 13		塩 0.13	
				緑 青ねぎ 6.5		うすくちしょうゆ 1.04	
				緑 えのきだけ 13		黄 いりごま(白) 0.65	
牛乳				黄 綿実油 0.65		● <u>大福豆の煮もの</u>	
				黄 砂糖 1.95		赤 大福豆(乾) 7.8	
				みりん 1.3		黄 砂糖 2.08	
				塩 0.26		塩 0.13	
			うすくちしょうゆ 3.9		うすくちしょうゆ 0.39		
			こいくちしょうゆ 5.2		水(焼き物機) 33		
			赤 けずりぶし 0.91		水(釜) 20		
16 (水)	鶏肉のからあげ ハムととうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ			● <u>鶏肉のからあげ</u>		緑 にら 6.5	
	[<u>鶏肉のからあげ</u>]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[<u>ハムととうがんの中華スープ</u>]①湯をわかし、にんじん、とうがん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[<u>きゅうりのピリ辛あえ</u>]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、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 鶏肉 67.5		緑 えのきだけ 13	
				緑 しょうが 0.75		塩 0.2	
				緑 にんにく 0.75		こしょう 0.02	
黒糖パン				塩 0.44		うすくちしょうゆ 2.1	
				こしょう 0.03		中華スープの素 0.9	
				黄 じゃがいもでん粉 13.5		水 150	
				黄 なたね油 10		● <u>きゅうりのピリ辛あえ</u>	
			● <u>ハムととうがんの中華スープ</u>		緑 きゅうり 39		
			赤 ハム 13		黄 砂糖 0.26		
			緑 とうがん 45.5		米酢 0.52		
			緑 たまねぎ 13		うすくちしょうゆ 1.3		
			緑 にんじん 13		黄 ラー油 0.04		