

1 (月)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 かぼちゃのいとか煮	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 39 緑 こまつな (冷) 13 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 11.5	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●かぼちゃのいとか煮 赤 あずき(ドライパック) 6.5 緑 かぼちゃ 45.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26
菜 飯 牛 乳	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、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。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[かぼちゃのいとか煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)	エネルギー 736kcal たんぱく質 30.6g 脂質 17.4g 糖質 108.2g	
2 (火)	マーボーなす ツナと野菜のいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ	●マーボーなす 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 39 緑 にんじん 13 緑 ビーマン 13 緑 しょうが 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.2 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.9 赤みそ 3.9 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 23.4	●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナ缶 6.5 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 コーン (冷) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 ●焼きさつまいもの甘みつけかけ 黄 さつまいも 52.5 黄 砂糖 4.5 塩 0.15 こいくちしょうゆ 0.15 水 3
こ は ん 牛 乳	[マーボーなす]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす(下ゆであり)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。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。[焼きさつまいもの甘みつけかけ]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは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。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 116.6g	
3 (水)	鶏肉のバジル焼き ベーコンと野菜のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ	●鶏肉のバジル焼き 赤 鶏肉 65 ワイン (白) 1.95 塩 0.39 こしょう (粗挽) 0.026 バジル 0.052 黄 オリーブ油 0.65 ●ベーコンと野菜のスープ煮 赤 ベーコン 10.4 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 13 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 1.17 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
黒糖パン 牛 乳	[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[ベーコンと野菜のスープ煮]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、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、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。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインピ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。	エネルギー 731kcal たんぱく質 36.3g 脂質 24.2g 糖質 82.1g	
除去食 (大豆)	鶏肉のバジル焼き ベーコンと野菜のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ	●鶏肉のバジル焼き 赤 鶏肉 65 ワイン (白) 1.95 塩 0.39 こしょう (粗挽) 0.026 バジル 0.052 黄 オリーブ油 0.65 ●ベーコンと野菜のスープ煮 赤 ベーコン 10.4 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 13 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 1.17 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
4 (木)	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 洋なし (カット缶)	●ハヤシライス 赤 牛肉 56 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028	トンカツソース 2.8 ウスターソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス (冷) 26 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58
こ は ん 牛 乳	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、水とき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[グリーンアスパラガスとコーンのサラダ]①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 788kcal たんぱく質 28.3g 脂質 18.1g 糖質 119.2g	
5 (金)	とうふローフ ケチャップ (袋・とうふローフ) 洋風煮 棒チーズ	●とうふローフ 赤 ツナ缶 17.3 黄 ジャがいもでん粉 2.3 赤 とうふ 34.5 赤 大豆 (粒状) 2.3 緑 たまねぎ 11.5 黄 砂糖 0.46 塩 0.12 こいくちしょうゆ 0.35 ●ケチャップ (袋・とうふローフ) ケチャップ (袋) 8 ●洋風煮 赤 鶏肉 39 ワイン (白) 1.17	黄 ジャがいも 32.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 マッシュルーム (水煮) 13 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10
おさつパン 牛 乳	[とうふローフ]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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ (袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[洋風煮]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、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。	エネルギー 802kcal たんぱく質 37.3g 脂質 24.2g 糖質 97.0g	
8 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 きゅうりの甘酢あえ ソフト黒豆	●鶏肉の塩こうじ焼き 赤 鶏肉 62.1 緑 たまねぎ 27.6 塩こうじ 5.2 ●さつまいものみそ汁 黄 さつまいも 32.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 赤 赤みそ 11.5	赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150 ●きゅうりの甘酢あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆 (袋) 8
こ は ん 牛 乳	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[きゅうりの甘酢あえ]①きゅうりはゆでる。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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	エネルギー 732kcal たんぱく質 32.0g 脂質 15.9g 糖質 110.1g	

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

9 (火)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレーパウの素(米粉) 14.6 水 110	●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5
こ は ん 牛 乳	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレーパウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 728kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.8g 糖質 111.6g	
10 (水)	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ 和なし (カット缶)	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ビーマン 13 ワイン (白) 1.56 塩 0.39 こしょう (粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 綿実油 0.65 ●トマトのスープスパゲッティ 赤 鶏肉 26 赤 ベーコン 10.4 黄 スパゲッティ 19.5	緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 チキンブイヨン 1.17 水 104 ※塩 0.5 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58
コッパン 牛 乳	[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トマトのスープスパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にスパゲッティ、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。	エネルギー 861kcal たんぱく質 38.7g 脂質 28.2g 糖質 105.1g	
みかん ジャム	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ 和なし (カット缶)	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ビーマン 13 ワイン (白) 1.56 塩 0.39 こしょう (粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 綿実油 0.65 ●トマトのスープスパゲッティ 赤 鶏肉 26 赤 ベーコン 10.4 黄 スパゲッティ 19.5	緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 チキンブイヨン 1.17 水 104 ※塩 0.5 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58
11 (木)	さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野どうふのいり煮	●さけのしょうゆだれかけ 赤 さけ (角) 70 黄 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 水 1.95 黄 綿実油 0.65 ●五目汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6	赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ (粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース (冷) 3.9 緑 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 赤 青ねぎ 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39
こ は ん 牛 乳	[さけのしょうゆだれかけ]①さけは綿実油をひいた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。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。[五目汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。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。[高野どうふのいり煮]①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	エネルギー 708kcal たんぱく質 38.3g 脂質 16.6g 糖質 97.7g	
12 (金)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 14 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 28 緑 トマト (缶) 14 緑 グリンピース (冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.56 塩 0.7	こしょう 0.014 ローレル 0.042 ケチャップ 1.12 チキンブイヨン 0.84 水 70 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39
こ は ん 牛 乳	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃) [ケチャップ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。[キャベツのバジル風味サラダ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	エネルギー 863kcal たんぱく質 32.6g 脂質 29.3g 糖質 103.5g	
16 (火)	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひじきそぼろ	●さごしのおろししょうゆかけ 赤 さごし 60 緑 だいこんおろし (冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ●含め煮 黄 ジャがいも 39 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ (冷) 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 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 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 14 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
こ は ん 牛 乳	[さごしのおろししょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 770kcal たんぱく質 34.7g 脂質 22.5g 糖質 99.9g	
17 (水)	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 黄 砂糖 1.4 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.38 ●とうがんのみそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 とうがん 39 緑 オクラ 13 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 11.5	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 緑 ビーマン 6.5 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.95
こ は ん 牛 乳	[鶏肉のてり焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[とうがんのみそ汁]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、とうがん、うすあげを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。[なすのそぼろいため]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす(下ゆであり)を加えていためる。	エネルギー 708kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.3g 糖質 99.2g	

18 (木)	カレーマカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ みかん (缶)			●カレーマカロニグラタン			●豚肉と野菜のスープ		
	[カレーマカロニグラタン]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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)で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[豚肉と野菜のスープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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 (缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。			赤 鶏肉	42	赤 豚肉	32.5		
	エネルギー 799kcal たんぱく質 37.9g 脂質 21.3g 糖質 103.1g			黄 マカロニ (米粉)	8.4	黄 ワイン (白)	1.04		
				緑 たまねぎ	28	黄 じゃがいも	19.5		
コッパバン				緑 グリンピース (冷)	7	緑 キャベツ	39		
牛 乳				緑 マッシュルーム (水煮)	7	緑 にんじん	13		
				黄 綿実油	0.7	緑 コーン (冷)	6.5		
ブルーベリージャム				こしょう	0.028	緑 パセリ	0.65		
				カレー粉	0.14	塩	0.35		
				ウスターソース	1.4	こしょう	0.02		
				カレールウの素 (米粉)	5.6	うすくちしょうゆ	1.2		
				黄 上新粉	2.1	チキンブイヨン	1.7		
				黄 パン粉 (米粉)	0.7	水	150		
				水	32.2	●みかん (缶)			
						緑 みかん (缶)	57		
19 (金)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆			●酢豚			ケチャップ		
	[酢豚]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけて煮、最後に豚肉を加えて煮る。[中華みそスープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			赤 豚肉	50.8	緑 しょうが	1.12	赤 ケチャップ	2.6
	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.6g 糖質 106.9g			緑 しょうが	1.12	●中華みそスープ			
				料理酒	1.54	赤 鶏肉	19.5		
ごはん				こいくちしょうゆ	1.54	緑 ブラックマッペもやし	19.5		
牛 乳				黄 じゃがいもでん粉	7.6	緑 コーン (冷)	6.5		
				なたね油	8	緑 にら	6.5		
				緑 たまねぎ	32.5	緑 しいたけ (乾)	0.65		
				緑 たけのこ (水煮)	13	こしょう	0.02		
				緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	0.3		
				緑 ピーマン	6.5	赤 赤みそ	8		
				黄 綿実油	0.65	中華スープの素	0.6		
				塩	0.91	水	150		
				黄 砂糖	0.26	●まっ茶大豆			
				米酢	0.52	赤 まっ茶大豆 (袋)	6		
				こいくちしょうゆ	1.3				
22 (月)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳			●ウインナーのケチャップソース			緑 にんじん		
	[ウインナーのケチャップソース]①ウ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、湯を合わせて煮、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、配缶時にウ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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、「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。[焼きかぼちゃ]①かぼちゃは、塩、綿実油で下味をつける。②かぼちゃ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℃、20分間、焼き物機で焼く。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 ウインナーソーセージ	40	緑 むきえだまめ (冷)	6.5		
	エネルギー 801kcal たんぱく質 33.5g 脂質 27.8g 糖質 95.8g			黄 砂糖	0.5	塩	0.35		
				ケチャップ	3	こしょう	0.02		
黒糖パン				トンカツソース	1	うすくちしょうゆ	1.2		
牛 乳				ウスターソース	0.3	チキンブイヨン	1.7		
				黄 じゃがいもでん粉	0.1	水	150		
				水	3.5	●焼きかぼちゃ			
				●スープ		緑 かぼちゃ	45.5		
除去食 (大豆)				赤 鶏肉	26	塩	0.13		
				ワイン (白)	0.78	黄 綿実油	0.65		
				緑 キャベツ	32.5	●発酵乳			
				緑 たまねぎ	26	赤 発酵乳	70		
24 (水)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご 焼きのり			●一口がんとさといものみそ煮			緑 しょうが		
	[一口がんとさといものみそ煮]①さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬぎする。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛肉と野菜のいたためもの]①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[みたらしだんご]①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉	13	緑 キャベツ	19.5		
	エネルギー 806kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.1g			黄 さといも	32.5	緑 ピーマン	6.5		
				赤 一口がんも	26	黄 綿実油	0.65		
ごはん				緑 たまねぎ	45.5	塩	0.26		
牛 乳				緑 にんじん	26	こいくちしょうゆ	0.78		
				緑 さんどまめ (冷)	13	●みたらしだんご			
				黄 砂糖	0.6	黄 白玉だんご	50		
				こいくちしょうゆ	0.6	黄 砂糖	2.8		
				赤 赤みそ	8.4	こいくちしょうゆ	0.8		
				赤 けすりぶし	1.1	黄 じゃがいもでん粉	0.3		
月見の行事献立				水	48	水	8		
				●牛肉と野菜のいたためもの		●焼きのり			
				赤 牛肉	26	赤 焼きのり (袋)	1.25		
25 (木)	他人丼 ささみとキャベツのいたためもの オクラの甘酢あえ いもけんびフィッシュ			●他人丼			●ささみとキャベツのいたためもの		
	[他人丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②けすりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[ささみとキャベツのいたためもの]①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[オクラの甘酢あえ]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砂糖、塩、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。[いもけんびフィッシュ]①いもけんびフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛肉	35	赤 ささみ (油漬け)	6.5		
	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g 糖質 102.2g			黄 料理酒	1.05	緑 キャベツ	39		
				赤 鶏卵 (液卵)	49	黄 綿実油	0.39		
ごはん				緑 たまねぎ	63	塩	0.26		
牛 乳				緑 にんじん	14	こしょう	0.013		
				緑 青ねぎ	7	うすくちしょうゆ	0.65		
				黄 砂糖	1.4	●オクラの甘酢あえ			
				みりん	0.7	緑 オクラ	26		
				塩	0.42	黄 砂糖	0.78		
				うすくちしょうゆ	4.2	塩	0.13		
				こいくちしょうゆ	2.8	米酢	0.78		
				けすりぶし	0.98	うすくちしょうゆ	0.26		
				水	42	●いもけんびフィッシュ			
	エネルギー 680kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.7g 糖質 78.4g					赤 いもけんびフィッシュ (袋)	5		
26 (金)	オイスターソース焼きそば もやしの中華あえ ぶどう (巨峰)			●オイスターソース焼きそば			こいくちしょうゆ		
	[オイスターソース焼きそば]①中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。[ぶどう (巨峰)]①ぶどうは1人3粒ずつである。			赤 豚肉	56	テンメンジャン	2.8		
	エネルギー 680kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.7g 糖質 78.4g			黄 中華めん	42	オイスターソース	1.4		
				黄 綿実油	1.26	●もやしの中華あえ			
ミニコッパバン				緑 キャベツ	56	緑 ブラックマッペもやし	39		
牛 乳				緑 たまねぎ	56	黄 砂糖	1.04		
				緑 にんじん	14	米酢	1.56		
				緑 にら	7	うすくちしょうゆ	1.95		
				緑 しょうが	0.7	黄 ごま油	0.39		
				緑 にんにく	0.7	黄 いりごま (白)	0.65		
				黄 綿実油	1.12	●ぶどう (巨峰)			
				塩	0.14	緑 ぶどう (巨峰)	42.5		
				こしょう	0.042				

29 (月)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル			●ヤンニョムチキン			緑 にんじん			13
	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 鶏肉	65.3	緑 しょうが	0.73	緑 にんじん	0.3	
				緑 にんにく	0.73	料理酒	2.03	緑 にんにく	0.73	
				黄 じゃがいもでん粉	13.1	黄 なたね油	10	黄 砂糖	0.4	
ごはん				みりん	1.82	緑 きゅうり	10	緑 切干しだいこん	4	
				コチジャン	1	黄 砂糖	0.4			
牛 乳				水	3.25	塩	0.1	うすくちしょうゆ	1.5	
				●とうふのスープ		赤 豚肉	13	黄 ごま油	0.3	
			赤 とうふ (冷)	26	緑 たまねぎ	32.5	黄 いりごま (白)	0.3		
			緑 チンゲンサイ	19.5						
			エネルギー 854kcal たんぱく質 30.1g 脂質 30.9g 糖質 111.0g							
30 (火)	牛肉のデミグラスソース煮 ウィンナーのスープ きゅうりのピクルス			●牛肉のデミグラスソース煮			黄 じゃがいも			26
	[牛肉のデミグラスソース煮]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ、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。[ウィンナーのスープ]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、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。			赤 牛肉	42	緑 キャベツ	39	緑 にんじん	13	
				緑 たまねぎ	28	緑 パセリ	0.65	緑 にんにく	0.7	
				緑 グリンピース (冷)	4.2	塩	0.25	黄 綿実油	0.7	こしょう
コッパバン				塩	0.14	うすくちしょうゆ	1.2	チキンブイヨン	1.7	
				こしょう (粗挽)	0.028	水	150			
牛 乳				デミグラスソース(米粉)	2.8	●きゅうりのピクルス				
				ウスターソース	2.1	緑 きゅうり	39			
				ケチャップ	2.1	黄 砂糖	1.04	塩	0.26	
				チキンブイヨン	0.28	黄 ウインビネガー	1.04			
いちご				水	11.2	うすくちしょうゆ	0.26			
				●ウィンナーのスープ		赤 ウィンナー	26			
			エネルギー 744kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.0g 糖質 89.9g							