

1 (月)	コッパバン 牛 乳	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	黄 ジャがいも 32.5
		【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、チキンブイオンで味つけし、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。	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 チキンブイオン 1.04 水 91 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10
2 (火)	こ は ん 牛 乳	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 白みそ 4.6
		【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。	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 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 ピーマン 6.5 緑 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
3 (水)	こ は ん 牛 乳	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	塩 0.26
		【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。【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てし煮含め、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。	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
4 (木)	黒糖パン 牛 乳	牛肉の香味焼き トマトのスーpsパゲッティ 和なし（カット缶）	●牛肉の香味焼き	緑 たまねぎ 39
		【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psパゲッティ】①sp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、チキンブイオンで味つけし、最後にsp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。	赤 牛肉 52 緑 ピーマン 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psパゲッティ 赤 鶏肉 26 赤 ベーコン 10.4 黄 sp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 チキンブイオン 1.17 水 104 ※塩 0.5 ●和なし(カット缶) 緑 和なし（カット缶） 58
5 (金)	こ は ん 牛 乳	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	●キャベツとコーンのサラダ
		【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、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【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。	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 カレールウの素(米粉) 14.6 水 110	緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5
8 (月)	おさつパン 牛 乳	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	●焼きかぼちゃ
		【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、チキンブイオンで味つけし、「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 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 ジャがいもでん粉 0.1 水 3.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26	緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ 45.5 塩 0.13 黄 綿実油 0.65 ●発酵乳 赤 発酵乳 70

9 (火)	こ は ん 牛 乳	他人丼 ささみとキャベツのいためもの オクラの甘酢あえ いもけんぴフィッシュ	●他人丼	●ささみとキャベツのいためもの
		【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けず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。【いもけんぴフィッシュ】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 35 料理酒 1.05 赤 鶏卵（液卵） 49 緑 たまねぎ 63 緑 にんじん 14 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 0.98 水 42	赤 ささみ（油漬け） 6.5 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.65 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ（袋） 5
10 (水)	こ は ん 牛 乳	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆	●酢豚	●中華みそスープ
		【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。だけのこはゆでる。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、だ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し煮、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 料理酒 1.54 こいくちしょうゆ 1.54 黄 ジャがいもでん粉 7.6 黄 なたね油 8 緑 たまねぎ 32.5 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.52 こいくちしょうゆ 1.3	緑 鶏肉 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 コーン（冷） 6.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ（乾） 0.65 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 赤みそ 8 黄 中華スープの素 0.6 水 150 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6
11 (木)	コッパバン 牛 乳	鶏肉のバジル焼き ベーコンと野菜のスーps煮 キャベツときゅうりのサラダ	●鶏肉のバジル焼き	●キャベツときゅうりのサラダ
		【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ps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、チキンブイオンで味つけし、「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。	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ps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 緑 鶏肉 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.17 チキンブイオン 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 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
12 (金)	こ は ん 牛 乳	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	●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
		【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、チキンブイオンで味つけし、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。【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。【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 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 チキンブイオン 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 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし（カット缶） 58
16 (火)	黒糖パン 牛 乳	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	●キャベツのバジル風味サラダ
		【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、チキンブイオンで味つけして煮、最後にグリー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、ワインビネガー、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。	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 11.2 チキンブイオン 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 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39
17 (水)	こ は ん 牛 乳	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	●ツナと野菜のいためもの
		【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。	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 ピーマン 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 赤みそ 3.9 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 23.4	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

18 (木)	菜 飯 牛 乳	豚肉の甘辛焼き みそ汁 かぼちゃのいとこ煮	●豚肉の甘辛焼き	赤 白みそ	4.6
		[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。[かぼちゃのいとこ煮]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）	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
		エネルギー 736kcal たんぱく質 30.6g 脂質 17.4g 糖質 108.2g	●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	●かぼちゃのいとこ煮 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
19 (金)	コッパン 牛 乳 いちご ジャム	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 たまねぎ 28 緑 グリンピース（冷） 4.2 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 塩 0.14 こしょう（粗挽） 0.028 デミグラスソース(米粉) 2.8 ウスターソース 2.1 ケチャップ 2.1 チキンブイヨン 0.28 水 11.2	緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.25 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	
		エネルギー 744kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.0g 糖質 89.9g	●きゅうりのピクルス	緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26	
22 (月)	こ は ん 牛 乳	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のみ洗いした後、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 にんにく 0.73 料理酒 2.03 黄 じゃがいもでん粉 13.1 黄 たね油 10 みりん 1.82 こいくちしょうゆ 1.3 ケチャップ 5.2 コチジャン 1 水 3.25	緑 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150	
		エネルギー 854kcal たんぱく質 30.1g 脂質 30.9g 糖質 111.0g	●切干しだいこんのナムル	緑 きゅうり 10 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 いりごま（白） 0.3	
24 (水)	ミコッパン 牛 乳	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	赤 白みそ 4.6	
		[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 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 56 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.042	テンメンジャン 2.8 オイスターソース 1.4 ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 1.95 黄 ごま油 0.39 黄 いりごま（白） 0.65	
		エネルギー 680kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.7g 糖質 78.4g	●ぶどう（巨峰）	緑 ぶどう（巨峰） 42.5	
25 (木)	こ は ん 牛 乳	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 白みそ 4.6	
		[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。	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 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	
		エネルギー 732kcal たんぱく質 32.0g 脂質 15.9g 糖質 110.1g	●ソフト黒豆	赤 ソフト黒豆（袋） 8	
26 (金)	こ は ん 牛 乳	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 けずりぶし 2.3	
		[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、えのきだけを加えて煮、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、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	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 えのきだけ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6	●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 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 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	
		エネルギー 708kcal たんぱく質 38.3g 脂質 16.6g 糖質 97.7g			

29 (月)	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
					黄 マカロニ (米粉)	84	黄 ワイン (白)	1.04
					緑 たまねぎ	28	黄 じゃがいも	19.5
レーズンパン					緑 グリンピース (冷)	7	緑 キャベツ	39
					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
					こしょう	0.028	緑 パセリ	0.65
牛 乳					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)		
				エネルギー 806kcal たんぱく質 38.1g 脂質 21.3g 糖質 105.2g	緑 みかん (缶)	57		
30 (火)	一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり				●一口がんもとさといものみそ煮		緑 しょうが	0.65
	[一口がんもとさといものみそ煮]①さといもはさっとゆで、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、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、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛肉と野菜のいためもの]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。[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
					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
こ は ん					緑 たまねぎ	45.5	塩	0.26
					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
牛 乳					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 けずりぶし	1.1	黄 じゃがいもでん粉	0.3
					水	48	水	8
月 見 の 行事献立					●牛肉と野菜のいためもの		●焼きのり	
	エネルギー 806kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.1g				赤 牛肉	26	赤 焼きのり (袋)	1.25