

9(金)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし(具)	●ぞう煮
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、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、マッシュルームを加えて煮、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、「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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 ※塩 0.1 ●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) 赤 きざみのり(袋) 0.8	赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 13.8 赤 赤みそ 6.9 赤 かつおぶし 3.5 水 150 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3
ごはん	③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配食時にかえりにからませる。		
牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g		
正月の行事献立			
13(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	●親子丼	●紅白なます
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10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、配食時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A:焼き物機)①黒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、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏卵(液卵) 56 赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 緑 たまねぎ 77 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 4.2 赤 けずりぶし 1.3 水 56 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水(焼き物機) 33 水(釜) 20	
ごはん			
牛乳	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.6g 糖質 104.8g		
除去食(卵)			
14(水)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	黄 ジャがいも 45.5 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配食時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②湯をわかし、豚肉、にんじん、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、コーン、てぼ豆を加えて煮、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。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	赤 あじ 25 黄 ジャがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7 ●てぼ豆のスープ煮 赤 豚肉 19.5 ワイン(白) 0.65	黄 ジャがいも 45.5 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
黒糖パン			
牛乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.0g 糖質 98.5g		
15(木)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮	うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 1.3 水 56 ●ツナとキャベツのごまいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.39 塩 0.065 黄 いりごま(白) 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 こんにゃく 28 緑 れんこん 42 緑 ごぼう 28 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しいたけ(乾) 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.14	うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 1.3 水 56 ●ツナとキャベツのごまいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.39 塩 0.065 黄 いりごま(白) 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6
ごはん			
牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.2g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

16(金)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	●ケチャップ煮	ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●ささみと野菜のソテー 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、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、マッシュルームを加えて煮、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、「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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 豚肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 45.5 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 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039	ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●ささみと野菜のソテー 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
おさつパン			
牛乳	エネルギー 829kcal たんぱく質 37.0g 脂質 23.3g 糖質 103.8g		
除去食(大豆)			
19(月)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	●さばのみそ煮	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 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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。[きゅうりの甘酢づけ]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、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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 さば(骨付き) 60 緑 しょうが 1 黄 砂糖 3.2 みりん 1 赤 赤みそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 水 30 ●五目汁 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 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 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
ごはん			
牛乳	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g		
20(火)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 白みそ 4.6 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●かす汁 赤 豚肉 26 つきこんにゃく 6.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 酒かす 13.8 うすくちしょうゆ 1.2
	[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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 60.8 緑 たまねぎ 27 塩こうじ 5.4 ●かす汁 赤 豚肉 26 つきこんにゃく 6.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 酒かす 13.8 うすくちしょうゆ 1.2	赤 白みそ 4.6 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●かす汁 赤 豚肉 26 つきこんにゃく 6.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25
ごはん			
牛乳	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.8g 脂質 17.5g 糖質 112.9g		
21(水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	水 98 ●ツナとほうれんそうのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていたため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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 肉だんご 63 緑 たまねぎ 42 緑 だいこん 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 塩 0.28 チキンブイヨン 0.84 カレールウの素(米粉) 11.2	水 98 ●ツナとほうれんそうのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
黒糖パン			
牛乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.0g 糖質 104.1g		
除去食(大豆)			

