

2 (月)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため		●中華おこわ 赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 黄 くり (水煮缶) 10 緑 しいたけ (乾) 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●卵スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 鶏卵 (液卵) 26	黄 ジャガイモでん粉 0.26 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 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 ●キャベツのオイスターソースいため 緑 キャベツ 45.5 黄 綿実油 0.52 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 オイスターソース 0.91	
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をくる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。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（しいたけ（乾）のものだし汁も使用）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、くり、しいたけ（乾）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。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）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、チングンサイを加えて煮、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。				
コッペパン 牛 乳	除去食 (卵) バター		エネルギー 753kcal たんぱく質 31.8g 脂質 25.4g 糖質 92.6g		
	エネルギー 753kcal たんぱく質 31.8g 脂質 25.4g 糖質 92.6g				
3 (火)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり		●いわしのしょうがじょうゆかけ 赤 いわし (開き) 40 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 黄 ジャガイも 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26	緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●いり大豆 赤 いり大豆 (袋) 10 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。[いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。				
ごはん 牛 乳	エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g				
	エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g				
4 (水)	押麦のグラタン スープ いよかん		●押麦のグラタン 赤 鶏肉 32.5 ワイン (白) 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こしょう (白) 0.039 チキンブイヨン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 パン粉 (米粉) 0.65 水 46.8	●スープ 赤 豚肉 32.5 ワイン (白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース (冷) 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.9 水 150 ●いよかん 緑 いよかん 38	
	[押麦のグラタン]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。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。[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、だいこん、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、最後にグリンピースを加えて煮る。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。				
黒糖パン 牛 乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.4g 糖質 96.5g				
	エネルギー 763kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.4g 糖質 96.5g				
5 (木)	鶏ごぼうご飯 (具) きざみのり (袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん		●鶏ごぼうご飯 (具) 赤 鶏ひき肉 39 緑 しょうが 1.3 緑 きざみにゃく 6.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けすりぶし 0.104 水 6.5 ●きざみのり (袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり (袋) 0.8	●みそ汁 赤 豚肉 13 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 緑 だいこん葉 (乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150 ●焼きれんこん 緑 れんこん 35 塩 0.13 黄 綿実油 0.7	
	[鶏ごぼうご飯 (具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つき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、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。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・鶏ごぼうご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、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。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。				
ごはん 牛 乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.0g 糖質 104.7g				
	エネルギー 708kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.0g 糖質 104.7g				
6 (金)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ		●くじらのたつたあげ 赤 くじらのたつたあげ 56 黄 なたね油 8 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャガイも 45.5 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 6.5	黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●もやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッシュモヤシ 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65	
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげ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℃）[豚肉とじゃがいもの煮もの]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。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、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、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、「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。[もやしの甘酢あえ]①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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にもやしにかけ、あえる。				
菜 飯 牛 乳	エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g				
	エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g				
除去食 (大豆)					

9 (月) おさつパン 牛 乳	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコポン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー 赤 鶏肉 45.5 ワイン (白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャガイモ 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 緑 エリンギ 13 黄 純実油 0.65 こしょう (白) 0.039 シチュールウの素 14.3	水 130 ●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 0.9 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 純実油 0.39 ●デコポン 緑 デコポン 44
	【鶏肉とほうれんそうのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、純実油を加え、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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮込み、最後にほうれんそうを加えて煮る。【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、純実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【デコポン】①デコポンは1人1/4切ずつである。	エネルギー 844kcal たんぱく質 33.2g 脂質 24.4g 糖質 107.3g	
	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャガイモ 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91	水 39 ●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 緑 ゆず (果汁) 0.78 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水 (焼き物機) 33 水 (釜) 20
	【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純実油を熱し、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。【はくさいのゆず風味】①はくさいはゆでるか、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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【白花豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①白花豆はミニバットに入れ、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白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	エネルギー 724kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 104.5g	
10 (火) こはん 牛 乳	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ (袋・なにわうどん) 固形チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 ごぼう 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 2.86 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 緑 はくさい 39 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.35 うすくちしょうゆ 4.03 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150
	【豚肉とごぼうの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。【なにわうどん】①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用) ②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がりは、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。【とろろこんぶ (袋・なにわうどん)】①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【固体チーズ】①固体チーズは1人1コずつである。	エネルギー 801kcal たんぱく質 34.8g 脂質 23.4g 糖質 104.3g	●なにわうどん 赤 かまぼこ 6.5 黄 うどん 26 赤 うすあげ (冷) 6.5 黄 砂糖 1.3
	【とろろこんぶ (袋・なにわうどん)】 ●固体チーズ 赤 固形チーズ 10	●とろろこんぶ (袋・なにわうどん) 赤 とろろこんぶ (袋) 1	
	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし (カット缶)	●チキンレバーカレーライス 赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー (ペースト) 6.5 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 セロリ 2.6 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 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 ●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 純実油 0.65 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58
	【チキンレバーカレーライス】①純実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、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、鶏レバーを加えて煮、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。【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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、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 755kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 118.8g	エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 糖質 104.5g
13 (金) こはん 牛 乳 ブルーベリー ジャム	たらフライ うすくち汁 こまつなのごまあえ おさつチップス	●たらフライ 赤 たらフライ 50 黄 なたね油 8 ●うすくち汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ (生) 6.5 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 黄 ジャガイモでん粉 2.3 水 145.4 ●こまつなのごまあえ 緑 こまつな 39 黄 すりごま (白) 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 黄 いりごま (白) 0.39 ●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5
	【たらフライ】①たらフライ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℃) 【うすくち汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりは、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水でん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。【こまつなのごまあえ】①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。【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。	エネルギー 755kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 118.8g	エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 糖質 104.5g

17 (火)	ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコポン	●ポトフ 水 98 赤 牛肉 28 ●鶏肉と野菜のケチャップソテー ワイン (白) 08 赤 鶏肉 13 赤 ウィンナー 28 緑 たまねぎ 39 黄 ジャガイモ 42 緑 ピーマン 13 緑 キャベツ 49 黄 純実油 0.39 緑 にんじん 21 塩 0.13 緑 むきえだまめ (冷) 7 こしょう 0.013 塩 0.42 ケチャップ 3.9 こしょう 0.028 ウスターーソース 0.65 うすくちしようゆ 2.1 ●デコポン チキンブイヨン 1.12 緑 デコポン 44	●白身魚フリッター 塩 0.52 赤 白身魚フリッター 70 こしょう 0.026 黄 なたね油 11 うすくちしようゆ 1.82 ●スープ煮 チキンブイヨン 1.04 赤 鶏肉 45.5 水 91 ワイン (白) 1.43 緑 きゅうり 39 緑 キャベツ 45.5 黄 砂糖 1.04 緑 たまねぎ 39 塩 0.26 緑 にんじん 26 ワインビネガー 1.04 緑 バセリ 0.65 うすくちしようゆ 0.26 緑 マッシュルーム(水煮) 13 ●発酵乳 黄 純実油 0.65 赤 発酵乳 70		
	黒糖パン 牛 乳 除去食(大豆)	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ワインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①純実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターーソースで味つけする。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。	エネルギー 769kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.5g 糖質 90.2g	エネルギー 920kcal たんぱく質 41.0g 脂質 37.4g 糖質 96.4g	
18 (水)	ヤンニヨムチキン とうふのスープ 切干したいこんのナムル	●ヤンニヨムチキン 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 赤 鶏肉 65.3 緑 にんじん 13 緑 しょうが 0.73 緑 塩 0.25 緑 にんにく 0.73 緑 こしょう 0.02 料理酒 2.03 うすくちしようゆ 2.1 黄 ジャガイモでん粉 13.1 中華スープの素 0.9 黄 なたね油 10 水 150 みりん 1.82 ●切干したいこんのナムル こいくちしようゆ 1.3 緑 きゅうり 10 ケチャップ 5.2 緑 切干したいこん 4 コチジャン 1 黄 砂糖 0.4 水 3.25 塩 0.1 ●とうふのスープ うすくちしようゆ 1.5 赤 焼き豚 13 黄 ごま油 0.3 赤 とうふ (冷) 26 黄 いりごま (白) 0.3 緑 たまねぎ 32.5	●すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご 焼きのり	●すき焼き煮 みりん 1.5 赤 牛肉 65.3 塩 0.15 料理酒 2 こいくちしようゆ 8.7 ●ブロッコリーのしょうがづけ 緑 にんじん 29 赤 とうふ (冷) 58 はくさい 26 緑 はくさい 65.3 緑 しょうが 0.26 緑 にんじん 21.8 黄 砂糖 0.91 緑 白ねぎ 21.8 こいくちしようゆ 1.3 緑 まいだけ 14.5 ●いちご 緑 いちご 25.5 黄 純実油 0.73 ●焼きのり 黄 砂糖 4.4 赤 焼きのり (袋) 1.25	
こはん 牛 乳	[ヤンニヨムチキン]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、こいくちしようゆ、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ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[切干したいこんのナムル]①切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干した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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。	エネルギー 856kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.8g 糖質 111.1g	エネルギー 753kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.0g 糖質 101.2g	●豚肉と干しういきのみぞ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しういきのみぞ煮 料理酒 0.78 赤 豚肉 32.5 緑 はくさい 45.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 青ねぎ 6.5 緑 にんじん 13 緑 干しういき 0.65 緑 みつば 3.9 黄 純実油 0.35 緑 えのきだけ 13 黄 砂糖 1.08 緑 塩 0.46 みりん 1.08 うすくちしようゆ 4.6 こいくちしようゆ 0.32 赤 だしこんぶ 0.6 赤 みつば 3.2 赤 けずりぶし 2.3 赤 だしこんぶ 0.065 赤 けずりぶし 150 赤 けずりぶし 0.26 ●焼きじゃが 水 17.55 黄 ジャガイモ 60 ●五目汁 黄 純実油 0.2 赤 鶏肉 26 黄 純実油 1.5
19 (木)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き 緑 バセリ 0.65 赤 豚肉 58.5 塩 0.35 緑 たまねぎ 26 こしょう 0.02 塩 0.39 うすくちしようゆ 1.2 こしょう (粗挽) 0.026 チキンブイヨン 1.9 カレー粉 0.52 水 150 黄 純実油 0.52 ●カリフラワーのピクルス ●コーンスープ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (ペースト) 39 黄 砂糖 1.04 緑 はくさい 39 塩 0.26 緑 コーン (冷) 13 ワインビネガー 1.04 緑 にんじん 13	●豚肉と干しういきのみぞ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しういきのみぞ煮 料理酒 0.78 赤 豚肉 32.5 緑 はくさい 45.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 青ねぎ 6.5 緑 にんじん 13 緑 干しういき 0.65 緑 みつば 3.9 黄 純実油 0.35 緑 えのきだけ 13 黄 砂糖 1.08 緑 塩 0.46 みりん 1.08 うすくちしようゆ 4.6 こいくちしようゆ 0.32 赤 だしこんぶ 0.6 赤 みつば 3.2 赤 けずりぶし 2.3 赤 だしこんぶ 0.065 赤 けずりぶし 150 赤 けずりぶし 0.26 ●焼きじゃが 水 17.55 黄 ジャガイモ 60 ●五目汁 黄 純実油 0.2 赤 鶏肉 26 黄 純実油 1.5	
レーズンパン 牛 乳	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、純実油で下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ]①コーン (ペースト) は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、コーン (ペースト) を加えて煮、最後にバセリを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	エネルギー 739kcal たんぱく質 34.9g 脂質 21.9g 糖質 91.4g	27 (金)	2月3日 (火)	2月3日 (火)
20 (金)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 赤みそ 11.5 赤 あかうお 60 白みそ 4.6 緑 レモン 0.9 だしこんぶ 0.6 みりん 0.2 けずりぶし 2.3 うすくちしようゆ 1.5 水 150 水 1.5 ●牛ひじきそぼろ 赤 とうふ (冷) 19.5 赤 牛ひじき肉 14 赤 うすあげ (冷) 6.5 料理酒 0.4 緑 だいこん 26 緑 しょうが 0.14 緑 たまねぎ 26 赤 ひじき 1.4 緑 はくさい 26 黄 純実油 0.42 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 緑 青ねぎ 6.5 みりん 0.65 うすくちしようゆ 1.95	黄 : 主にエネルギーのもとになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類) 赤 : 主に体をつくるものとなる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海藻類) 緑 : 主に体の調子を整えるものとなる食品 (野菜、果物、きのこ類)	●牛ひじきそぼろ 給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年 にによって異なります。献立の内容は予定のため、 変更されることがあります。	●牛ひじきそぼろ 給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年 にによって異なります。献立の内容は予定のため、 変更されることがあります。
こはん 牛 乳	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①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。②みりん、うすくちしようゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[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、だいこん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひじき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②純実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひじき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 699kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.9g 糖質 98.9g	2月4日 (木)	2月4日 (木)	2月4日 (木)
24 (火)	ハヤシライス きゅうりのパジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ	●ハヤシライス 赤 トンカツソース 2.8 赤 牛肉 56 ウスターーソース 2.8 黄 ジャガイモ 49 こいくちしようゆ 1.4 緑 たまねぎ 56 チキンブイヨン 1.12 緑 にんじん 21 上新粉 6.1 緑 グリンピース (冷) 7 水 91.7 黄 セロリ 2.8 ●きゅうりのパジル風味サラダ 緑 にんにく 0.7 緑 きゅうり 39 緑 マッシュルーム(水煮) 14 黄 砂糖 0.7 黄 純実油 0.7 うすくちしようゆ 0.14 黄 ケチャップ 11.2 赤 ひじき 1.4 黄 マッシュルーム(水煮) 5.6 黄 純実油 0.42 黄 ジャガイモ 0.7 ワインビネガー 0.78 黄 トマトピューレ 5.6 うすくちしようゆ 0.39 黄 砂糖 0.28 バジル 0.013 黄 塩 0.56 ピーマン 0.39 黄 こしょう 0.014 黄 ローレル 0.028 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	和食について	和食について	和食について
こはん 牛 乳	[ハヤシライス]①純実油を熱し、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、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターーソース、こいくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、水を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[きゅうりのパジル風味サラダ]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、うすくちしようゆ、パジルを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、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。	エネルギー 760kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.5g 糖質 110.9g	2月5日 (木)	2月5日 (木)	2月5日 (木)