

2 (月)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆			●和風焼きそば	うすくちしょうゆ	3	
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[かつおぶし(袋・和風焼きそば)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤 ぶたにく	45	こいくちしょうゆ	2
	エネルギー 524kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.9g 糖質 55.6g			黄 りょうりしゆ	1.4	●かつおぶし(袋・和風焼きそば)	
				黄 ちゅうかめん	30	赤 かつおぶし(ふくら)	1
ミニコッパン				黄 めんじつゆ	0.9	●きゅうりのしょうがづけ	
牛乳				緑 キャベツ	35	緑 きゅうり	30
				緑 たまねぎ	35	緑 しょうが	0.2
				緑 ピーマン	15	黄 さとう	0.8
				緑 にんじん	10	うすくちしょうゆ	1.4
				黄 めんじつゆ	0.8	●ソフト黒豆	
				しお	0.2	赤 ソフトくろまめ(ふくら)	8
				こしょう	0.05		
3 (火)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなどとはくさいのごまあえ			●豚肉のしょうが焼き	緑 ブラックマッパモやし	10	
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿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。[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。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間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、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなどとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 ぶたにく	40	緑 あおねぎ	5
	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.6g 糖質 81.8g			緑 たまねぎ	20	赤 あかみそ	10
				緑 しょうが	0.8	赤 しろみそ	4
ごはん				黄 さとう	0.6	赤 にぼし	2
				みりん	0.7	みず	130
				こいくちしょうゆ	2.4	●きくなどとはくさいのごまあえ	
				黄 めんじつゆ	0.5	緑 はくさい	30
牛乳				●さつまいものみそ汁	緑 きくな	10	
				赤 けいにく	10	黄 さとう	0.6
				黄 さつまいも	25	うすくちしょうゆ	1.8
				緑 にんじん	10	黄 いりごま(しろ)	0.5
4 (水)	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ			●中華おこわ	黄 じゃがいもでんぶん	0.2	
	[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、湯をきる。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)のもどし汁も使用)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し、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでる。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 やきぶた	8	緑 たまねぎ	20
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.7g 糖質 81.2g			黄 もちごめ	20	緑 チンゲンサイ	15
				黄 くり(みずにかんづめ)	10	緑 にんじん	10
加工パン				緑 しいたけ(かんそう)	0.2	しお	0.3
				りょうりしゆ	0.5	こしょう	0.02
				しお	0.1	うすくちしょうゆ	1.8
				こしょう	0.01	ちゅうかスープのもと	0.8
牛乳				こいくちしょうゆ	0.5	みず	130
				チキンブイヨン	0.2	●きゅうりのピリ辛あえ	
				黄 ごまあぶら	0.3	緑 きゅうり	30
				みず	20	黄 さとう	0.2
除去食(卵)				●卵スープ	黄 こめず	0.4	
				赤 けいにく	20	うすくちしょうゆ	1
				りょうりしゆ	0.6	黄 ラーゆ	0.02
				赤 けいらん(えきらん)	20		
5 (木)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの			●鶏肉の甘辛焼き	赤 しろみそ	4	
	[鶏肉の甘辛焼き]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。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。[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、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、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 けいにく	45	赤 だしこんぶ	0.5
	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.3g 糖質 75.6g			緑 たまねぎ	20	赤 けずりぶし	2
				りょうりしゆ	1.4	みず	130
ごはん				黄 さとう	1.3	●だいこんの煮もの	
				みりん	1.3	赤 ぶたにく	10
				こいくちしょうゆ	3.1	緑 だいこん	35
				●みそ汁	みりん	0.5	
牛乳				赤 うすあげ(れいとう)	5	うすくちしょうゆ	2.3
				緑 はくさい	30	黄 じゃがいもでんぶん	0.5
				緑 にんじん	10	赤 だしこんぶ	0.06
				緑 あおねぎ	5	赤 けずりぶし	0.23
				緑 しめじ	10	みず	15
				赤 あかみそ	10		
6 (金)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご			●さけのマリネ	●肉だんごと押麦のスープ		
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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 さけ(かく)	40	赤 にくだんご	20
	エネルギー 674kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.6g 糖質 83.0g			しお	0.2	黄 おしむぎ	6
				こしょう(しろ)	0.02	緑 だいこん	35
加工パン				黄 じゃがいもでんぶん	8	緑 にんじん	15
				黄 なたねあぶら	6	緑 ほうれんそう(れいとう)	15
				緑 たまねぎ	10	しお	0.3
				黄 オリーブゆ	0.2	こしょう	0.02
牛乳				黄 さとう	0.8	うすくちしょうゆ	1
				しお	0.2	チキンブイヨン	1.5
				こめず	3	みず	130
				黄 オリーブゆ	0.7	●りんご	
				ワイン(しろ)	1.4	緑 りんご	63.5
						※しお	0.5

9 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの		●いわしのしょうが煮		緑 しろねぎ 5	
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]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、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)		赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 きりこんぶ(ほそ) 0.5 黄 さとう 2 こめず 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 0.8 みず 20		赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	
	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 77.8g		●みそ汁		●高野どうふの煮もの	
ごはん	牛乳		赤 けいにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10		赤 こうやどうふ 5 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 黄 さとう 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2	
			●みそ汁		●高野どうふの煮もの	
			赤 けいにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10		赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 みず 45	
10 (火)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)		●冬野菜のカレーライス		みず 100	
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黄桃(カット缶)]①黄桃は1人1/40缶ずつである。		赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 40 緑 だいこん 20 緑 にんじん 15 緑 れんこん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.5 カレールウのもと(こめこ) 12		●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインビネガー 0.4 うすくちしょうゆ 0.8 黄 オリーブゆ 0.3	
	エネルギー 625kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.4g 糖質 89.6g		●黄桃(カット缶)		緑 おうとう(カットかんづめ) 44	
11 (水)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト		●豚肉と野菜のソテー		緑 キャベツ 35	
	[豚肉と野菜のソテー]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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[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、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。		赤 ぶたにく 30 ワイン(しろ) 0.9 緑 たまねぎ 30 緑 ピーマン 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 ウスターソース 1		緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みず) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130	
	エネルギー 613kcal たんぱく質 27.7g 脂質 24.7g 糖質 65.9g		●スープ		●スイートポテト	
12 (木)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味		●鶏肉と野菜の煮もの		●じゃこ豆	
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。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砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。		赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 黄 じゃがいも 25 こんにゃく 20 緑 たまねぎ 30 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.8 しお 0.3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.9 みず 40		赤 だいず(かんそう) 12 黄 じゃがいもでんぶん 2 黄 なたねあぶら 4 赤 ちりめんじゃこ 3 黄 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.4 黄 いりごま(しろ) 0.5	
	エネルギー 599kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g 糖質 79.1g		●かぶのゆず風味		●かぶのゆず風味	
13 (金)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー		●きのこのドリア		みず 10	
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。		赤 ベーコン 8 黄 せいはくまい 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(みず) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 こむぎこ(はくりきこ) 3 赤 ぎゅうにく 20 赤 ふんまつチーズ 1 黄 パンこ(こめこ) 0.5		●鶏肉と野菜のスープ煮 赤 けいにく 30 ワイン(しろ) 0.9 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 みず 70	
	エネルギー 651kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.1g 糖質 81.0g		●みかんゼリー		緑 みかんゼリー 40	

16 (月)

ごはん
牛乳

卵どうぶ 一口がんと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため

【卵どうぶ】①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）けすりぶしでだしをと
り、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニ
バットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理
する）【一口がんと野菜の煮もの】①一口がんとは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆで
る。しいたけ（乾）はもとどす。②けすりぶしでだしをと、にんじん、だいこん、たまねぎ、しい
たけ（乾）、つなこんにゃくの順に加えて煮る。（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）③煮上がれ
ば、一口がんとを加え、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【キャベツとピーマンのそぼろいため】①砂糖、こいくち
しょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツの
順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。

エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g 糖質 75.0g

17 (火)

ごはん
牛乳

きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけ

【きびなごてんぷら】①きびなごてんぷら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℃）②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最
後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかけ。【含め煮】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。②けすりぶしでだしをと
り、豚肉、にんじん、れんこん、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、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。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①かぼちゃは
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180℃、
20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時
にかぼちゃにかけ。

エネルギー 639kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.8g 糖質 88.3g

18 (水)

加工パン
牛乳

とうふローフ ケチャップ（袋・とうふローフ） カリフラワーのスープ煮 りんご

【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。【カリフラワーのスープ煮】①豚肉はワイ
ンで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじ
ん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にカリフラワーを加えて煮る。
【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）

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.6g 糖質 73.8g

19 (木)

ごはん
牛乳

ケチャップライス スープ れんこんフライ

【ケチャップライス】①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウインナー
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、
ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご
飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【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、キャベツの順に加えて
煮る。③煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。
【れんこんフライ】①れんこん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℃）

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g

20 (金)

ごはん
牛乳

カレーうどん はくさいのおひたし ミニフィッシュ

【カレーうどん】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、けす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、たまねぎの順にいためる。だし、うすあ
げを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレーウの素、こいくちしょうゆで
味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。【はくさいのおひたし】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だしこんぶ、けすりぶしでだしをと、砂糖、うす
くちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、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 640kcal たんぱく質 29.2g 脂質 21.9g 糖質 77.1g

●卵どうぶ

赤 けいらん（えきらん） 35
みりん 1
しお 0.3
うすくちしょうゆ 1
赤 けすりぶし 1
みず 45

●一口がんと野菜の煮もの

赤 ひとくちがんも 20
つなこんにゃく 15
緑 だいこん 35
緑 たまねぎ 20
緑 にんじん 15
緑 むきえだまめ（れいとう） 5
緑 しいたけ（かんそう） 1

●きびなごてんぷら

赤 きびなごてんぷら 35
黄 なたねあぶら 5
黄 さとう 0.5
みりん 1
こいくちしょうゆ 1.5
緑 ゆず（かじゅう） 0.7
みず 1

●含め煮

赤 ぶたにく 20
りょうりしゆ 0.6
黄 じゃがいも 25
緑 だいこん 35
緑 にんじん 15

●とうふローフ

赤 ツナかんづめ 15
黄 じゃがいもでんぷん 2
赤 とうふ 2
赤 だいず（つぶじょう） 30
緑 たまねぎ 10
黄 さとう 0.4
しお 0.1
こいくちしょうゆ 1

●ケチャップ（袋・とうふローフ）

ケチャップ（ふくら） 8

●カリフラワーのスープ煮

赤 ぶたにく 20

●ケチャップライス

赤 ウインナー 20
赤 ベーコン 8
緑 たまねぎ 25
緑 ピーマン 5
黄 オリーブゆ 0.3
ケチャップ 12
ウスターソース 0.5
しお 0.05
カレーコ 0.1
みず 5

●スープ

赤 けいにく 20
ワイン（しろ） 0.6

●カレーうどん

赤 ぎゅうにく 40
黄 うどん 15
赤 うすあげ（れいとう） 5
緑 たまねぎ 30
緑 にんじん 10
緑 あおねぎ 5
黄 めんじつゆ 0.5
しお 0.2
カレーウのもと（こめこ） 7
こいくちしょうゆ 2
赤 だしこんぶ 0.5

●はくさいのおひたし

赤 けすりぶし 2
みず 130

●れんこんフライ

緑 れんこんフライ 40
黄 なたねあぶら 6

●ミニフィッシュ

赤 ミニフィッシュ（ふくら） 5

黄 さとう 1
みりん 0.4
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.7
みず 30

●キャベツとピーマンのそぼろいため

赤 ぶたひきにく 5
緑 キャベツ 20
緑 ピーマン 5
黄 めんじつゆ 0.3
黄 さとう 0.8
こいくちしょうゆ 0.5
赤 あかみそ 1.2

●焼きかぼちゃの甘みつけ

緑 かぼちゃ（れいとう） 40
黄 さとう 3
しお 0.1
こいくちしょうゆ 0.1
みず 2

●りんご

緑 りんご 63.5
※しお 0.5

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑 れんこん 15
緑 さんどまめ（れいとう） 10
黄 さとう 1
しお 0.2
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 2
赤 けすりぶし 0.9
みず 40

緑

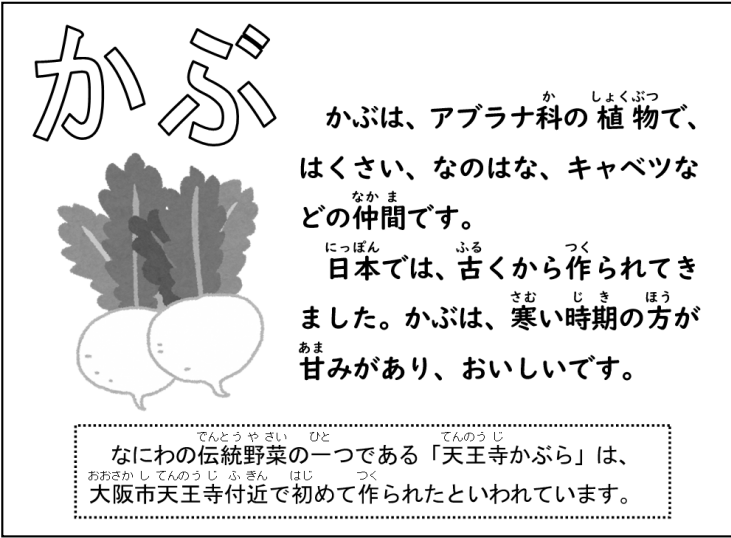
23 (月)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし		●さばのおろししょうゆかけ 赤 さば 50 赤 だしこんぶ 0.5 りょうりしゅ 1.5 赤 けずりぶし 2 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 みず 130 みりん 1 うすくちしょうゆ 2	
	[さばのおろししょうゆかけ]①さばは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。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、にんじん、キャベツ、たけのこ、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、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。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。		●こまつなの煮びたし 赤 けいにく 10 緑 こまつな 30 黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.6 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10	
ごはん	牛乳	エネルギー 572kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.7g 糖質 69.8g 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たけのこ(みず) 10 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 しお 0.4		

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：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

- ・ コッペパン (ジャムやバター等がつきます)
- ・ ミニコッペパン
- ・ 加エパン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

12月12日(木)

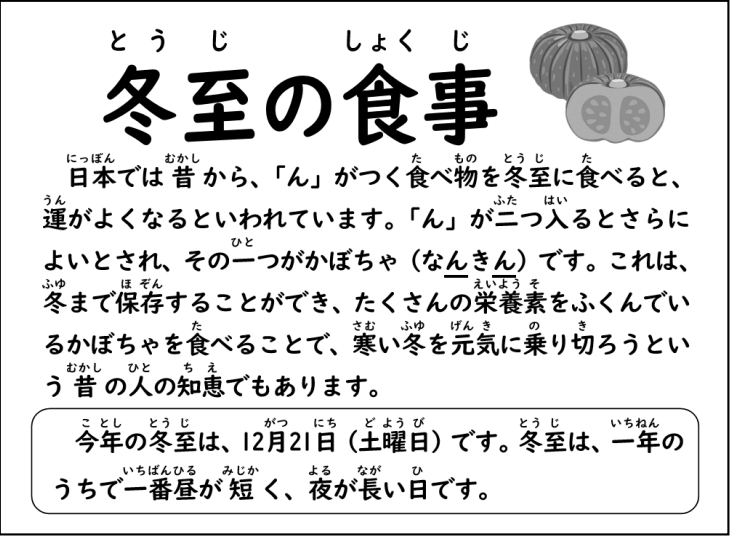


おな ぎゅうにゅう あじ ちが
同じ「牛乳」でも、味の違い

学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分
の調整を一切行っていない成分無調整牛乳で
す。牛乳パックにはそれが表示されています。
「牛乳」という同じ種類でも、低温で殺菌(63～
65℃、30分以上)された低温殺菌牛乳は、殺菌
方法の違いだけで牛乳の風味に違いが感じられ
ます。

その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。

12月17日(火)



12月19日(木)

