

1 (月)	<p>ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 あげ焼きじゃが</p> <p>[ゴーヤチャンプルー]①にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[あげ焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃが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。</p>	<p>●ゴーヤチャンプルー</p> <p>赤 ぶたにく 30 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 にがうり 7 しお 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1</p> <p>●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)</p> <p>赤 かつおぶし(ふくろ) 1</p> <p>●五目汁</p> <p>赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 うすあげ(れいとう) 5</p>	<p>緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず) 10 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130</p> <p>●あげ焼きじゃが</p> <p>黄 じゃがいも 35 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1.4</p>	<p>エネルギー 563kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.0g 糖質 72.6g</p>
	<p>エネルギー 563kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.0g 糖質 72.6g</p>			
2 (火)	<p>チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか</p> <p>[チキンパエリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、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220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ウィンナーとキャベツのスープ]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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[すいか]①すいかは1人1/64切ずつである。</p>	<p>●チキンパエリア</p> <p>赤 けいにく 30 黄 せいはくまい 10 緑 たまねぎ 15 緑 コーン(れいとう) 5 緑 ピーマン 5 緑 トマト(かんづめ) 4 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブゆ 0.3 ワイン(しろ) 0.9 しお 0.2 カレーこ 0.1 チキンブイオン 0.3 みず 8</p> <p>●ウィンナーとキャベツのスープ</p> <p>赤 ウィンナー 20 黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 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 チキンブイオン 1.5 みず 130</p> <p>●すいか</p> <p>緑 すいか 56</p>	<p>赤 ウィンナー 20 黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 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 チキンブイオン 1.5 みず 130</p> <p>●すいか</p> <p>緑 すいか 56</p>	<p>エネルギー 604kcal たんぱく質 28.3g 脂質 16.7g 糖質 78.9g</p>
	<p>エネルギー 604kcal たんぱく質 28.3g 脂質 16.7g 糖質 78.9g</p>			
3 (水)	<p>夏野菜のカレーライス きゅうりのサラダ みかんゼリー</p> <p>[夏野菜のカレーライス]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、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、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[きゅうりのサラダ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。</p>	<p>●夏野菜のカレーライス</p> <p>赤 きゅうり 40 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 なす 20 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3</p> <p>カレールウのもと(こめ) 12 みず 85</p> <p>●きゅうりのサラダ</p> <p>緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 ワインピネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 黄 めんじつゆ 0.3</p> <p>●みかんゼリー</p> <p>緑 みかんゼリー 40</p>	<p>カレールウのもと(こめ) 12 みず 85</p> <p>●きゅうりのサラダ</p> <p>緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 ワインピネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 黄 めんじつゆ 0.3</p> <p>●みかんゼリー</p> <p>緑 みかんゼリー 40</p>	<p>エネルギー 623kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.2g</p>
	<p>エネルギー 623kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.2g</p>			
4 (木)	<p>肉じゃが あつあげのみそだれかけ オクラのおかかいため</p> <p>[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。系こんにゃくはゆでる。けず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、系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じゃがいもが半は柔らかくなれば、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[あつあげのみそだれかけ]①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。</p>	<p>●肉じゃが</p> <p>赤 きゅうり 35 りょうりしゆ 1.1 黄 じゃがいも 45 いとこんにゃく 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7</p> <p>●あつあげのみそだれかけ</p> <p>赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 2 みず 2</p> <p>●オクラのおかかいため</p> <p>緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1</p>	<p>みず 30</p> <p>●あつあげのみそだれかけ</p> <p>赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 2 みず 2</p> <p>●オクラのおかかいため</p> <p>緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1</p>	<p>エネルギー 606kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.3g 糖質 77.6g</p>
	<p>エネルギー 606kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.3g 糖質 77.6g</p>			

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。

5 (金)	<p>鶏肉のからあげ ハムとはるさめのスープ きゅうりの中華あえ</p> <p>[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたね油であげる。[ハムとはるさめのスープ]①はるさめはさっとゆでてモとし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、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、最後にはるさめを加えて煮る。[きゅうりの中華あえ]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、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。</p>	<p>●鶏肉のからあげ</p> <p>赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7</p> <p>●ハムとはるさめのスープ</p> <p>赤 ハム 10 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10</p>	<p>緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130</p> <p>●きゅうりの中華あえ</p> <p>緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 こまあぶら 0.2</p>	<p>エネルギー 655kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.8g 糖質 74.1g</p>
	<p>エネルギー 655kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.8g 糖質 74.1g</p>			
8 (月)	<p>牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの</p> <p>[牛丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。系こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けず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、系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、えのきたけを加えて煮、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[もやしとピーマンのごまいため]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[大福豆の煮もの](A:焼き物機)①大福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大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮詰め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)</p>	<p>●牛丼</p> <p>赤 きゅうり 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにゃく 15 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおなご 5 緑 えのきたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1.5 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45</p> <p>●もやしとピーマンのごまいため</p> <p>緑 ブラックマッペもやし 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 黄 いりごま(しろ) 0.5</p> <p>●大福豆の煮もの</p> <p>赤 おおぶくまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15</p>	<p>みず 30</p> <p>●もやしとピーマンのごまいため</p> <p>緑 ブラックマッペもやし 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 黄 いりごま(しろ) 0.5</p> <p>●大福豆の煮もの</p> <p>赤 おおぶくまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15</p>	<p>エネルギー 554kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.4g 糖質 76.9g</p>
	<p>エネルギー 554kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.4g 糖質 76.9g</p>			
9 (火)	<p>チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳</p> <p>[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。</p>	<p>●チキントマトスパゲッティ</p> <p>赤 けいにく 25 ワイン(しろ) 0.8 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5</p> <p>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</p> <p>緑 グリーンアスパラガス 20 緑 キャベツ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.3 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3</p> <p>●発酵乳</p> <p>赤 はっこうにゅう 70</p>	<p>こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3 バジル 0.01 ※しお 1</p> <p>●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</p> <p>緑 グリーンアスパラガス 20 緑 キャベツ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.3 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3</p> <p>●発酵乳</p> <p>赤 はっこうにゅう 70</p>	<p>エネルギー 518kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.3g 糖質 62.5g</p>
	<p>エネルギー 518kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.3g 糖質 62.5g</p>			
10 (水)	<p>夏野菜飯 パワースープ トロピカルゼリー</p> <p>[夏野菜飯]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ごま油を熱し、焼き豚、にんじん、たまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、赤ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、なす(下ゆであり)を加え、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。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。[パワースープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、とうがんと湯を加えて煮る。④煮上がれば、トマトを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。[トロピカルゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきったミックスフルーツを混ぜる。</p>	<p>●夏野菜飯</p> <p>赤 やきぶた 20 緑 たまねぎ 20 緑 なす 20 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 ピーマン 5 緑 あかピーマン 5 黄 こまあぶら 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 ちゅうかスープのもと 0.2</p> <p>●パワースープ</p> <p>赤 けいにく 25 りょうりしゆ 0.8 緑 とうがん 30 緑 トマト 20 緑 にら 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 チキンブイオン 1.5 みず 130</p> <p>●トロピカルゼリー</p> <p>緑 ゼリー(みかん) 30 緑 ミックスフルーツ(かんづめ) 22</p>	<p>みず 30</p> <p>●パワースープ</p> <p>赤 けいにく 25 りょうりしゆ 0.8 緑 とうがん 30 緑 トマト 20 緑 にら 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 チキンブイオン 1.5 みず 130</p> <p>●トロピカルゼリー</p> <p>緑 ゼリー(みかん) 30 緑 ミックスフルーツ(かんづめ) 22</p>	<p>エネルギー 552kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.9g 糖質 85.6g</p>
	<p>エネルギー 552kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.9g 糖質 85.6g</p>			

