

3 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野どうふの煮もの	●豚肉のしょうが焼き	赤 しろみそ	4	
		赤 ぶたにく	40	赤 だしこんぶ	0.5
ごはん牛乳	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だしこんにぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんにぶ、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)	緑 たまねぎ	25	赤 けずりぶし	2
		緑 しょうが	1	みず	130
4 (火)	あげどりのバーベキューソース カレースープ キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー	黄 さとう	0.6	●高野どうふの煮もの	
		みりん	0.7	赤 こうやどうふ	5
かこう加工パン牛乳	[あげどりのバーベキューソース]①鶏肉はにんにく、ワインで下味をつける。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砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターーソース、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。[カレースープ]①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がりれば、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[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、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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。	黄 めんじつゆ	0.5	黄 さとう	1.5
		黄 めんじつゆ	0.5	緑 みりん	0.5
卒業祝い献立	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.8g 糖質 76.2g	緑 はくさい	30	緑 うすくちしょうゆ	2
		緑 にんじん	10	赤 だしこんぶ	0.18
5 (水)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	緑 あおねぎ	5	赤 けずりぶし	0.67
		緑 えのきたけ	10	赤 あかみそ	45
ごはん牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	赤 あかみそ	10		
除去食(卵)	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.1g	●関東煮	赤 けずりぶし	1.2	
		赤 けいにく	20	赤 みず	50
6 (木)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコポン	緑 りょうりしゅ	0.6	●きゅうりの梅風味	
		赤 うずらたまご(みずに)	20	緑 きゅうり	30
かこう加工パン牛乳	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華がゆ]①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、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりれば、肉だんご、チングンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。	赤 ちくわ	15	赤 ぱいにく	0.5
		黄 ジャガイモ	25	黄 さとう	0.3
	エネルギー 588kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.2g 糖質 80.4g	緑 こんやく	20	赤 こめず	0.2
		赤 あつあげ(れいとう)	20	赤 うすくちしょうゆ	0.7
		緑 だいこん	40	緑 とらめ(かんそう)	6
		緑 にんじん	10	黄 さとう	1.6
		黄 さとう	1	赤 しお	0.1
		みりん	1	赤 うすくちしょうゆ	0.3
		赤 しお	0.3	緑 みず(やきものき)	25
		赤 うすくちしょうゆ	3	赤 みず(かま)	15
		赤 こいくちしょうゆ	2		
		●えびのチリソースいため	●中華がゆ		
		赤 えび	35	赤 にくだんご	25
		黄 りょうりしゅ	1.1	黄 せいはくまい	10
		緑 たまねぎ	25	緑 だいこん	25
		緑 しろねぎ	3	緑 チングンサイ	20
		緑 しょうが	0.3	緑 にんじん	5
		緑 にんにく	0.3	緑 しいたけ(かんそう)	0.5
		黄 めんじつゆ	0.5	赤 しお	0.3
		黄 トウバンジャン	0.03	赤 うすくちしょうゆ	1
		黄 さとう	0.4	黄 チキンブイヨン	1.5
		黄 ごまあぶら	0.2	黄 ごまあぶら	0.2
		赤 こいくちしょうゆ	1.2	赤 みず	130
		赤 ケチャップ	5	●デコポン	
		黄 ジャガイもでんぶん	0.2	緑 デコポン	44

7 (金)	さごしのおろしじょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし袋・なのはなのおひたし	●さごしのおろしじょうゆかけ	しお	0.1
		赤 さごし	うすくちしょうゆ	3
こはん 牛 乳	【さごしのおろしじょうゆかけ】①さごし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さごしは鍋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、焼きモードで焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちじょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。【さといもと野菜の含め煮】①つなこんにゃくはゆである。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、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじ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。【なのはなのおひたし】①はくさい、なのはなは各々ゆである。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちじょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【かつおぶし（袋・なのはなのおひたし）】①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	りょうりしゅ	こいくちじょうゆ	2.5
		緑 だいこんおろしれいとう	赤 だしこんぶ	0.16
10 (月)	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	みりん	赤 けずりぶし	0.6
		うすくちじょうゆ	みず	40
こはん 牛 乳	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉（袋・よもぎだんご）	●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし	
		赤 けいにく	赤 けいにく	20
11 (火)	豚肉と野菜のいためもの】①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちじょうゆで味つけする。【五目汁】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煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちじょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【よもぎだんご】①砂糖、うすくちじょうゆ、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）でとろみをつける。②よもぎだんごはゆであるか、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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。【きな粉（袋・よもぎだんご）】①きな粉は1人1袋ずつ添える。	黄 さといも（れいとう）	黄 さとう	15
		緑 たまねぎ	緑 はくさい	1.5
ミニコッペパン 牛 乳	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g	緑 にんじん	赤 だしこんぶ	0.01
		緑 さんどまめ（れいとう）	赤 けずりぶし	0.03
12 (水)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス	緑 しめじ	緑 みず	2
		黄 さとう	赤 かつおぶし（ふくろ）	1
こはん 牛 乳	【さけのクリームスパゲッティ】①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②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、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しづつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。【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あるか、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。【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。	緑 みつば	赤 かつおぶし（ふくろ）	1
		エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	●豚肉と野菜のいためもの	緑 えのきだけ
チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご	●さけのクリームスパゲッティ	赤 ぶたにく	赤 しお	0.4
		緑 しょうが	緑 うすくちじょうゆ	4
こはん 牛 乳	【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。【ピーンズサラダ】①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆであるか、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、こしょう、米酢、うすくちじ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。【いちご】①いちごは1人2コずつである。	緑 ブラックマッペもやし	赤 だしこんぶ	0.5
		黄 めんじつゆ	赤 けずりぶし	2
エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g	緑 さんどまめ（れいとう）	緑 みず	130	
	黄 しお	●よもぎだんご	1	
エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g	黄 さとう	黄 よもぎだんご	35	
	緑 にんじん	●五目汁	1	
エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	緑 みつば	黄 じゃがいもでんぶん	0.3	
	赤 きなこ（ふくろ）	●きな粉（袋・よもぎだんご）	10	
チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご	●さけのクリームスパゲッティ	黄 めんじつゆ	黄 めんじつゆ	1.2
		赤 べにざけ（フレーク）	赤 ぎゅうにゅう	20
こはん 牛 乳	【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。【ピーンズサラダ】①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆであるか、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、こしょう、米酢、うすくちじ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。【いちご】①いちごは1人2コずつである。	赤 ベーコン	黄 クリーム	7
		黄 スパゲッティ	緑 みず	40
エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g	黄 めんじつゆ	黄 ※しお	1	
	緑 たまねぎ	●キャベツときゅうりのサラダ		
チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご	●チキンカレーライス	緑 にんじん	緑 キャベツ	20
		緑 むきえだまめ（れいとう）	緑 きゅうり	15
こはん 牛 乳	【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。【ピーンズサラダ】①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆであるか、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、こしょう、米酢、うすくちじ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。【いちご】①いちごは1人2コずつである。	緑 マッシュルーム（みすに）	黄 さとう	0.8
		黄 めんじつゆ	黄 しお	0.2
エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	黄 しお	黄 ワインビネガー	0.8	
	黄 こしょう	黄 めんじつゆ	0.3	
エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g	黄 チキンブイヨン	●おさつチップス		
	黄 こむぎこ（はくりきこ）	黄 おさつチップス（ふくろ）	5	
チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご	●ピーンズサラダ	赤 きんときまめ（ドライパック）	赤 きんときまめ（ドライパック）	5
		緑 キャベツ	緑 キャベツ	20
こはん 牛 乳	【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。【ピーンズサラダ】①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆであるか、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、こしょう、米酢、うすくちじ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。【いちご】①いちごは1人2コずつである。	緑 むきえだまめ（れいとう）	緑 むきえだまめ（れいとう）	5
		黄 さとう	黄 さとう	0.7
エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g	黄 にんじん	黄 しお	0.1	
	黄 めんじつゆ	黄 こしょう	0.01	
チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご	●いちご	黄 しお	黄 こめず	0.7
		黄 ローレル	黄 うすくちじょうゆ	0.6
エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	黄 カレールウのもと（ごめこ）	黄 めんじつゆ	0.3	
	黄 みず	緑 いちご	255	

13 (木) もく	とうふのミートグラタン ジャガイモと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン 赤 ぎゅうひにく 10 赤 とうふ (れいとう) 25 赤 だいす (つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターーソース 1 黄 じょうしんこ 3 黄 パンこ (こめこ) 0.5 みズ 5	●じゃがいもと野菜のスープ 赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6 黄 ジャガイモ 25 緑 キャベツ 25 緑 ダイコン 15 緑 にんじん 10 緑 バセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしようゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みズ 130 ●はっさく 緑 はっさく 51	21 (金) きん	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 赤 ぶたにく 15 ワイン (しろ) 0.5 黄 ジャガイモ 35 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 20 黄 オリーブ油 0.3 しお 0.05 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.5 しお 0.3	こしょう 0.01 ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイヨン 0.6 みズ 50 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 10 黄 オリーブ油 0.3 しお 0.05 トマトピューレ 0.3 黄 さとう 0.5 しお 0.3
	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。[ジャガイモと野菜のスープ]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、だいこん、キャベツ、ジャガイもの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にバセリを加えて煮る。[はっさく] ①はっさくは1人1/4切ずつである。						
	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.0g 脂質 23.1g 糖質 65.3g						
14 (金) きん	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き 赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 10 黄 さとう 0.5 りょうりしゅ 1.1 みりん 1 こいくちしようゆ 2.4 黄 めんじつゆ 1	緑 みつば 3 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ (れいとう) 10 黄 さとう 0.5 ●豚汁 赤 ぶたにく 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10		3月4日 (火)	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、海藻類) 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)	
	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、料理酒、みりん、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮] ①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしようゆで味つけし、十分煮つめる。						
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g						
17 (月) げつ	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●いわしフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたねあぶら 8	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●みそ汁 緑 だいこん 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッシュモヤシ 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	●牛ひじきそぼろ 赤 ぎゅうひにく 10 緑 しょうが 0.1 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしようゆ 1.5	3月10日 (月)	給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。 よもぎは、山や野原で自然に生えている春の野草です。やわらかな新芽をすりつぶして、だんごに入れます。 ※うるち米とは、普段ごはんとして食べている米のことです。	
	[いわしフライ]①いわし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℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②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。						
	[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、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。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 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 糖質 84.2g						
19 (水) すい	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮	●鶏肉のハ丁みそだれかけ 赤 けいにく 50 りょうりしゅ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8	うすくちしようゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●ちくわとだいこんのいため煮 赤 はっちょみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 ジャガイモ (れいとう) 0.2 みず 6	赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 だいこん 25 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 みりん 0.2 うすくちしようゆ 0.7 ●五目汁 赤 とうふ (れいとう) 20 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 赤 わかめ (かんそう) 0.5 しお 0.4	3月12日 (水)	たの 楽しい会食 会食とは、人が集まっていっしょに食事をすることです。 みんなで楽しく給食を食べるためには、じつのマナーに気を付けましょう。	
	[鶏肉のハ丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。③砂糖、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配食時に鶏肉にかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、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、こしあわせで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ちくわとだいこんのいため煮]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含める。						
	エネルギー 539kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 75.4g					このように気を付けましょう ●きな粉をかけて食べます。 「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。	