

9 (水)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 ジャコビーマン	●豚肉のしょうが焼き	緑 えのきたけ 10
ごはん	[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。[とうふのみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。[ジャコビーマン]①ちりめんじゃこはゆでる。②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 ぶたにく 40	赤 あかみそ 10
		緑 たまねぎ 20	赤 しろみそ 4
牛乳	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.7g 糖質 75.2g	緑 しょうが 0.8	赤 だしこんぶ 0.5
ごはん	ジャがいものミートグラタン レタスのスープ ソフト黒豆	黄 さとう 0.6	赤 けずりぶし 2
		みりん 0.7	みず 130
牛乳	①ちりめんじゃこはゆでる。②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。	こいくちしょうゆ 24	●ジャコビーマン
ごはん	[ジャがいものミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香よくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、グリーンピース、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℃、18分間、焼き物機で焼く。[レタスのスープ]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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	黄 めんじつゆ 0.5	赤 ちりめんじゃこ 3
		●とうふのみそ汁	緑 ピーマン 20
牛乳	エネルギー 548kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.2g 糖質 61.5g	赤 とうふ(れいとう) 20	黄 めんじつゆ 0.4
ごはん	カツカレーライス(カツ) カツカレーライス(カレー) フルーツゼリー	緑 キャベツ 30	黄 さとう 0.3
		緑 にんじん 10	りょうりしゆ 0.4
牛乳	①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	緑 あおねぎ 5	こいくちしょうゆ 0.9
ごはん	[カツカレーライス(カツ)]①トンカツ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配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツを添える。[カツカレーライス(カレー)]①綿実油を熱し、にんにくを香よくいため、牛肉をいため、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、塩、ローレル、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[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。	●ジャがいものミートグラタン	みず 2
		赤 きゅうひきにく 15	●レタスのスープ
牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.9g 糖質 95.4g	赤 ぶたひきにく 15	赤 けいにく 20
ごはん	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ	黄 ジャがいも 25	ワイン(しろ) 0.6
		緑 たまねぎ 30	レタス 30
牛乳	①焼きとりはしょうが汁、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、配缶時に③の材料にかける。[みそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[もやしのゆずの香あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	緑 グリンピース(れいとう) 3	緑 にんじん 10
ごはん	カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ	黄 めんじつゆ 0.5	緑 コーン(れいとう) 5
		こしょう 0.03	緑 パセリ 0.5
牛乳	①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	ケチャップ 6	しお 0.3
ごはん	[カレースープスパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にスパゲッティを加えて煮る。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ブイヨン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②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。[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。	トマトピューレ 5	うすくちしょうゆ 1
		ウスターソース 1	チキンブイヨン 1.5
牛乳	エネルギー 578kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.7g 糖質 68.5g	黄 しょうしんこ 2	みず 130
ごはん	●焼きとり	黄 パンこ(こめこ) 0.5	●ソフト黒豆
		赤 けいにく 40	赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 8
牛乳	①焼きとりはしょうが汁、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、配缶時に③の材料にかける。[みそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[もやしのゆずの香あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	赤 ひとくちトンカツ 30	黄 めんじつゆ 0.5
ごはん	●カツカレーライス(カツ)	黄 なたねあぶら 5	カレーこ 0.05
		赤 きゅうにく 25	しお 0.3
牛乳	①カツカレーライス(カツ)①トンカツ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配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツを添える。[カツカレーライス(カレー)]①綿実油を熱し、にんにくを香よくいため、牛肉をいため、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、塩、ローレル、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[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 ジャがいも 35	ローレル 0.01
ごはん	●カツカレーライス(カレー)	緑 たまねぎ 45	カレールウのもと(こめこ) 11
		緑 にんじん 20	みず 100
牛乳	①カツカレーライス(カレー)①トンカツ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配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツを添える。[カツカレーライス(カレー)]①綿実油を熱し、にんにくを香よくいため、牛肉をいため、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、塩、ローレル、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[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。	緑 グリンピース(れいとう) 5	●フルーツゼリー
ごはん	●フルーツゼリー	緑 にんにく 0.3	緑 ゼリー(みかん) 30
		赤 けいにく 40	緑 わなし(カットかんづめ) 22
牛乳	①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 じゃがいも 35	みず 100
ごはん	●もやしのゆずの香あえ	緑 たまねぎ 45	緑 ブラックマッペもやし 30
		緑 にんじん 20	黄 さとう 0.8
牛乳	①もやしのゆずの香あえ①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	緑 グリンピース(れいとう) 5	しお 0.1
ごはん	●ミニフィッシュ	緑 にんにく 0.3	こめず 0.5
		赤 けいにく 40	うすくちしょうゆ 0.5
牛乳	①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。	黄 さとう 0.6	緑 ゆず(かじゅう) 0.5
ごはん	●ミニフィッシュ	みりん 0.7	みず 130
		こいくちしょうゆ 24	●もやしのゆずの香あえ
牛乳	①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。	黄 じゃがいもでんぶん 0.2	緑 ブラックマッペもやし 30

16(水)	こはん 牛乳	マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの	●マーボーどうふ	●きゅうりの中華あえ
		[マーボーどうふ]①塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうゆが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[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。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。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、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 きゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 赤 とうふ(れいとう) 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2.5 赤 あかみそ 4 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 13	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 ごまあぶら 0.2 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナかんづめ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 コーン(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3
17(木)	コッパン 牛乳	ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん(缶)	●ビーフシチュー	トンカツソース 2 ウスターソース 1.5 チキンブイヨン 1 黄 しょうしんこ 5 みず 75 ●ベーコンとさんどまめのソテー 赤 ベーコン 8 緑 さんどまめ(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 ●みかん(缶) 緑 みかん(かんづめ) 43
		[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ベーコンとさんどまめのソテー]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[みかん(缶)]①みかんは1人1/40缶ずつである。	赤 きゅうにく 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3 黄 さとう 0.3 しお 0.2 こしょう 0.03 ローレル 0.02	
18(金)	こはん 牛乳	鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそぼろ	●鶏肉とじゃがいもの煮もの	みず 40 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●紅ざけそぼろ 赤 べにざけ(フレーク) 10 黄 いりごま(しろ) 1.3 赤 あおのり 0.2 りょうりしゅ 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1 みず 0.7
		[鶏肉とじゃがいもの煮もの]①鶏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。しいたけ(乾)はもどす。②けすりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ(乾)、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、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。[あつあげのしょうゆだれかけ]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、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にあつあげにかける。[紅ざけそぼろ]①さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後におおのりを加えている。③配缶時に盛りつけたご飯に添える。	赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 赤 けすりぶし 0.9	
21(月)	こはん 牛乳	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ	●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ 10 黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けすりぶし 0.9 みず 40 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめず 1 うすくちしょうゆ 0.5
		[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[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。	赤 まぐろ 40 緑 しょうが 0.6 黄 じゃがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6 ケチャップ 4 黄 さとう 1.7 赤 あかみそ 1.4 ●豚肉と野菜の煮もの 赤 ぶたにく 20 りょうりしゅ 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10	
22(火)	おさつパン 牛乳	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー	●豚肉のガーリック焼き	緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 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 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナかんづめ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01
		[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマン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。[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、たまねぎ、じゃがい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。[ツナとキャベツのソテー]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、こしょうで味つけする。	赤 ぶたにく 40 緑 ピーマン 10 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.1 こしょう(あらびき) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●スープ 赤 けいにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35	

