1111 1 071		「ロック(此花区、港区、 	西淀川	区、淀川区、東淀川区)		<u>#857 }#837,6 </u>	食品の使用量の単位は[g]	
げっ	#片肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	●牛肉と野菜のいため煮		しお 0.1	ή\	「豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ	●豚肉の梅風味焼き	45
2 (月)	[牛肉と野菜のいため煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。		40	こいくちしょうゆ 5	10 (火)	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて	赤 ぶたにく 緑 ピーマン	45 15
	あつあげは熱湯をかけ漁ぬきする。けずりぶしてだしをとる。②綿実漁を熱し、牛肉	1		F けずりぶし 0.7		下焼をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は艪なしホテル	緑 ばいにく	2 ;
~ 11 <i>1</i>	をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、つなこんにゃくの順にいため、だしを加えて		15	みず 30	741	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	黄 さとう	0.6
ごはん	煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで	1		<u>)きゅうりともやしのおひたし</u>		物機で焼く。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ瀧ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで	りょうりしゅ	1.4
(φ) (cφ)	味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりともやしのおひたし]①きゅう			まゅうりプラックマッペもやし10		だしをとり、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	こいくちしょうゆ 黄 めんじつゆ	1 9
+ 76	り、もやしは蒼々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、	1			十 和	ば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]	●五目注	0.5
	┃10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の	1	1 1	まさとう 0.6		①いりごまはいる。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わ	赤 とうふ (れいとう)	15 f
	材料にかけ、あえる。[焼きのり] ①焼きのりは 1 人 1 袋 ずつである。	,,	0.5	こいくちしょうゆ 1.5		せて煮、配笛時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 うすあげ (れいとう)	5
)焼きのり F やきのり(ふくろ) 1.25			緑キャベツ	20 ‡
	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 糖質 74.7g		- 1			エネルギー 555kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.7g 糖質 73.6g		20
'n	類肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ	●鶏肉の甘辛焼き 赤 けいにく		* しろみそ 4 * だしこんぶ 0.5	すい	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ	●えびのチリソース 赤 えび	40 2
3 (火)	[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様をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、	緑 たまねぎ	20 赤	まけずりぶし 2		[えびのチリソース]①えびは塩、こしょう、料準潜で下焼をつけ、でん粉をまぶし、熱し		0.05
	」にたよねさを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルハンに入れ、蒸し焼さモート、 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	りょうりしゅ	1.4	みず 130		たなたね誰であげる。②綿実準を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを替りよく	こしょう (りょうりしゅ	0.01
ごはん	2~00℃払り上げ、調理温度2300、15万间、焼き物機で焼く。 「みて汁」 ①つ9あけは熱湯		1.3 量)魚ひじきそぼろ ii さかなミンチ 15	■ A° 16° b .	いため、黄にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップ	黄 じゃがいもでんぷん	6
- 14 N	をかけ満ぬきする。こまつなは流水解菓する。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、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	=11.7=1.54	3	りょうりしゅ 0.5	コッヘハン	を合わせて煮、配品時にえびにからませる。[中華スープ]①たけのこはゆでる。しいたけ	黄 なたねあぶら 緑 たまねぎ	6 1
φう にφう 上 近	か、キャヘツ、つすめけの順に加えて点る。⑤魚上がれば、とついを加えて点、赤みそ、日みそで 味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。 [魚ひじきそぼろ] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもと			ましそ 0.3	****	(乾) はもどす。②蕩(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、キャベ	禄 たまねさ	25 0.3
羊 乳		赤 とうふ (れいとう) 赤 うすあげ (れいとう)	15 赤	下 ひじき 1 責 めんじつゆ 0.3		ツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、	緑 にんにく	0.3
	す。②綿美油を熱し、鶯ミンチをいため、料連酒をかける。 黄にひじきをいためる。 ③いたまれ	1 2	25 黄	も さとう 1		塩、こしょう、うすくちしょうゆ、神華スープの素で味つけし、最後ににらを揃えて煮	黄 めんじつゆ トウバンジャン	0.3 0.1
	ば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	緑 こまつな(れいとう)	15	みりん 0.5		る。 [スライスチーズ] ①スライスチーズは 1 人 1 枚 ずつである。	黄 さとう	0.3
	JI/にこ映にぶえる。 エネルギー 559kcal たんぱく質 27.8g 脂質 14.1g 糖質 77.1g		10	うすくちしょうゆ 1.5	ジャム	エネルギー 635kcal たんぱく質 30.9g 脂質 25.0g 糖質 66.4g	こいくちしょうゆ ケチャップ	0.8
	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ		10	71.7		マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆		
すい (A I I A I	「いかてんぶら」 プレッシュトマトのスープ きゅうりのハシル風味 リプタ [いかてんぷら] ① いかてんぷらは 浴嫌のまま熱したなたね 猫で 十分にあげる。 (猫の温度は	●いかてんぷら 赤 いかてんぷら	40	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	\$ ⟨ 4 0 / 		●マーボーはるさめ 赤 ぎゅうひきにく	25
4 (水)		黄 なたねあぶら	6	チキンブイヨン 0.8	12 (不)	[マーボーはるさめ]①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもど	赤ぶたひきにく	25 j
	170℃) [フレッシュトマトのスープ煮] ①鶏肉はワインで下焼をつける。②湯をわかし、	●フレッシュトマトのスープ		みず 70		す。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿箕油を熱し、しょうが、トウバ	黄はるさめ	9
1 W A° 18*4	鶏肉、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			きゅうりのパジル風味サラダ		ンジャンを替りよくいため、「中ひき肉、「豚ひき肉をいためる。 黄ににんじん、たまねぎ、し	緑 たまねぎ	35
	れば、トマト、マッシュルームを揃えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイ	1	- 1	录 きゅうり 30 ま さとう 0.7		いたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上	緑 にんじん	15 #
	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。[きゅうり	1	30	しお 0.2		がれば、はるさめを揃え、①の調味液で味つけし、最後ににらを揃えて煮る。[チンゲンサイ	緑 にら	5 #
T 70	のバシル風味サラダ] ①きゅうりはゆでるか、または、荒あきホテルパンに入れ、蒸しモー		20	ワインビネガー 0.6	午 乳	ともやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、または、荒あきホテルパンに入れ、蒸しモード、	緑 しょうが	0.5
除去食	ド、10分簡、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、バジル		15	うすくちしょうゆ 0.3		10分間、焼き物機で蒸す。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、光酢、うすくちしょうゆを含	緑 しいたけ(かんそう)	0.5
(大豆)	を合わせて煮、火を止め、綿箕油を加え、配倍時にきゅうりにかけ、あえる。		10	パジル 0.01		わせて煮、配告時に①の材料にかけ、あえる。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。	黄 めんじつゆ トウバンジャン	0.5
ちごジャム	エネルギー 628kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.4g 糖質 69.3g	-	10 黄 0.4	も めんじつゆ 0.3		エネルギー 601kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.1g 糖質 81.5g		0.2 g
1	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし (カット缶)		-	=1, /+1 , =16 ,		鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ		
- / + <	1.13 483	●和風力レー丼	40 +	こいくちしょうゆ 1.5	± 6.		●鶏肉とかぼちゃのシチュー 赤 けいにく	<u> </u>
(木)	[和風力レー丼] ①うすあげは熱湯をかけ消ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②綿	赤 うすあげ (れいとう)	- 1	けずりぶし 0.9		[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①繋肉はワインで下焼をつける。②ベーコンはからいりし、	が けいにく ワイン (しろ)	11
	実治を熱し、しょうがを替りよくいため、膝肉をいため、カレー粉をふり、いため ・		- 1	みす 40 オクラの甘酢あえ		常美油を加え、鶏肉をいためる。 黄にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。	赤ペーコン	5 1
ごはん	る。 美ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。 ③煮上が	1		オクラ 20		③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こ	緑 かぼちゃ	35
	れば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に着ねぎを加えて煮	緑あおねぎ	- 1	t さとう 0.6		み、	緑 たまねぎ	30
	る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の臭をかける。[オクラの甘酢あえ]①オクラ		0.5	しお 0.1			緑 グリンピース(れいとう)	
ゆう にゅう 土 望 、		1	0.2	こめず 0.6		パンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょ	緑 マッシュルーム(みずに)	
十二	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	カレーこ		0.0		うゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配品時にミックス海そうと②の材料にか	黄 めんじつゆ	0.5
十一乳	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、配品時にオクラにかけ、あえる。 [和なし			うすくちしょうゆ 02			-1 to (12)	003
十一乳		黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ 0.2)和なし (カット缶)		け、あえる。 [オレンジ] ①オレンジは ゚ヿ゚゙人゚ 1 / 4 切゚ずつである。		0.03
F	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし	黄 めんじつゆ (しお (0.5 0.3			け、あえる。[オレンジ]①オレンジは 1 人 1 / 4 切ずつである。 エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g	シチュールウのもと	0.03 <u>1</u> 11 100
- 孔	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配益時にオクラにかけ、あえる。 [和なし (カット缶)]①和なしは 1 人 1 / 4 0 缶ずつである。	黄 めんじつゆ (しお (0.5 0.3)和なし(カット缶)			シチュールウのもと	11 f
子 孔	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配益時にオクラにかけ、あえる。 [和なし (カット缶)] ①和なしは 1 人 1 / 4 0 缶 ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g	黄 めんじつゆ (しお (カレールウのもと(こめこ) ● 豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく	0.5 0.3 7 緑 45	利なし(カット缶) 計 わなし(カットかんづめ) 44 計 グリンピース(れいとう) 5 計 マッシュルーム(みずに) 10	lf 2	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウス - 赤 ぎゅうにく	11 f 100 = 40 f
F 乳	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配苦時にオクラにかけ、あえる。[和なし (カット缶)]①和なしは1½1/40苦ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら荳のグラッセ	黄 めんじつゆ しお しお カレールウのもと (こめこ) ■豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 録 たまねぎ	0.5 0.3 7 線 45 20	和なし (カット缶) わなし(カットかんづめ) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3	16 (月)	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ	11 f 100 = f 40 f 1.2 f
F 手(* ~ (金)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、パジル、綿巣油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿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。[鶏肉とキャベツのスー	黄 めんじつゆ しお しお カレールウのもと (こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ)	0.5 0.3 7 緑 45 20 1.4	和なし (カット缶) わなし(カットかんづめ) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3 こしょう 0.02	16 (月)	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
f 乳 6 (金)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き」①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。②①の豚豚にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は綿なしホテルパンに入れ、素し焼きモード、	黄 めんじつゆ しお しか しか しか しか カレールウのもと (こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお	0.5 0.3 7 線 45 20	和なし (カット缶) わなし(カットかんづめ) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3	16 (月)	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 学 例はこいくちしょうゆで 下様をつける。 たけのこはゆでる。 ② 総実 強を熱し、 しょうがを 着りよくいため、 学 例をいためる。 覚にピーマン、 たけのこの順に	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ	11 f 100 = f 40 f 1.2 f
き 乳 (金)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、パジル、綿巣油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿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。[鶏肉とキャベツのスー	黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお こしょう 0.	0.5 0.3 7 緑 45 20 1.4 0.4	和なし (カット缶) わなし(カットかんづめ) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	16 (月)	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 学 例はこいくちしょうゆで 下様をつける。 たけのこはゆでる。 ② 総美 漁 を熱し、しょうがを 着りよくいため、 学 例をいためる。 黄にピーマン、 たけのこの順にいためる。 ③ いたまれば、 砂糖、 こいくちしょうゆ、 オイスターソースで味つけし、 最後に 氷 ど	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ(みずに)	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
き 私 (金) (金) (また) (また) (また) (また) (また) (また) (また) (また	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。②①の豚豚にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。「鶏肉とキャベツのスープ1①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	 黄 めんじつゆしおりしおった。 一 カレールウのもと (こめこ) ● 豚肉のパジル焼き 赤 ぶたにく録 たまねぎワイン (しろ)しおこしょうしおった。 バジル の 黄 めんじつゆ 	0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5	和なし (カット缶) わなし(カット缶) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンプイヨン 1.5 みす 130	16 (月) ごはん	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンシャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 学肉はこいくちしょうゆで下焼をつける。たけのこはゆでる。 ② 総実油を熱し、しょうがを替りよくいため、学肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで焼つけし、 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。 [中華みそスープ] ① しいたけ	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう	11
チ 乳 6 (金)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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の粉料は綿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。「鶏肉とキャベツのスープ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、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、チキンブイミ		0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 赤	和なし (カット缶) わなし(カット缶) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょう(ゆ 1 チキンプイヨン 1.5 みす 130 1 1 1 1 1 1 1 1 1	16 (月) ごはん	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 学岗はこいくちしょうゆで下焼をつける。たけのこはゆでる。 ② 総実油を熱し、しょうがを著りよくいため、 学園をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③ いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで焼つけし、 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。 [中華みそスープ] 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、 鶏肉、にんじん、たまね	シチュールウのもと みず ■チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ	11
手 乳 6 (金) sさつパン * 乳	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バシル、綿巣油で下味をつける。②①の豚豚にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ)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、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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に	 黄 めんじつゆしお カレールウのもと(こめこ) ●豚肉のパジル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ)しお こしょう バジル 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく 	0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 赤	和なし (カット缶) わなし(カット缶) 44 グリンピース(れいとう) 5 マッシュルーム(みずに) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンプイヨン 1.5 みす 130	16 (月) ごはん ***********************************	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] 中内内について、中内のででは、あって、中央のでは、中内のでは、中内のでは、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般	シチュールウのもと みず ■チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース	11
手 乳 6 (金) さつパン キ 乳	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配苦時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 話すつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き〕①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。②①の豚豚にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は綿なしホテルパンに入れ、素し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②濃をわかし、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、チキンブイミンで味つけし、農後にグリンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うすら荳は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら荳は繋火で業らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うす	 黄 めんじつゆしお カレールウのもと(こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ)しお こしょうの バジルの 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン(しろ) 	0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 赤 黄	和なし (カット缶) わなし(カット缶) 44 4 4 4 4 4 4 4 4	16 (月) ごはん # 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 洋南はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②綿実治を熱し、しょうがを香りよくいため、洋南をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、 最後に永どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 [中華みそスープ] 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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩	シチュールウのもと みず ■チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ	11
き 乳 (金) さつパン ミ 乳	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配苦時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 苦ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿美油で下味をつける。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。「鶏肉とキャベツのスープ」①鶏肉はワインで下味をつける。②濃をわかし、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、チキンブイミンで味つけし、農後にグリンピースを加えて煮る。「うずら豆のグラッセ」①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は繋火で薬らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が薬らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってし	 黄 めんじつゆしお カレールウのもと(こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ)しお こしょうの バジルの 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン(しろ) 緑 キャベツ 	0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 赤 黄	和なし (カット缶) わなし(カットかんづめ) 44	16 (月) ごはん # 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 洋 物はこいくちしょうゆで下焼をつける。たけのこはゆでる。 ② 総美 漁を熱し、しょうがを養りよくいため、	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 だけのこ(みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 じゃがいもでんぶん ●中華みそスープ	11
F 乳 6 (金) さつパン	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、パジル、綿美油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ10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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は繋炎で薬らかくなるまで煮る。(人をきってしばらく味を含ませる)	 黄 めんじつゆしお カレールウのもと(こめこ) ●豚肉のパジル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ)しお こしょう の パジル の 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン(しろ) 緑 キャベツ 緑 にんじん ●ハヤシライス 	0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 5 5 10	和なし (カット缶) わなし(カットかんづめ) 44	16 (月) ごはん # 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 洋肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ② 総実油を熱し、しょうがを苦りよくいため、牛肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、 最後に永どきでん粉(でん粉重量の 2 倍量の水でとく)でとろみをつける。 [中華みそスープ] 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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。 [えだまめ] ①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、売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。	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 中華みそスープ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
F 乳 (金) (金) (まさつパン *** ********************************	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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の粉料は綿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。[鶏肉とキャベツのスープ①鶏肉はワインで下味をつける。②濃をわかし、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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は煎火で薬らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が薬らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	 黄 めんじつゆしお カレールウのもと (こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ)しお こしょう のがシル の	0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 5 10	加なし (カット缶) 1	16 (月) ごはん ***********************************	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ 「チンジャオニューロウスー」①学岗はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②輪実油を熱し、しょうがを替りよくいため、生肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、 農後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 [中華みそスープ]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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの繋で味つけする。 [えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ(みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 じゃがいもでんぶん ●中難みそスープ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 ぶたにく	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
き 乳 (金) さつパン ミョラ 乳	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うすら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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の粉料は綿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。「鶏肉とキャベツのスープ①鶉肉はワインで下味をつける。②濃をわかし、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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。「うすら豆のグラッセ」①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は煮り、塩、オリーブ油を加えて煮る。(外をきってしばらく味を含ませる) エネルギー602kcal たんぱく質31.0g 脂質18.7g 糖質71.0g ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	黄 めんじつゆ しお カレールウのもと(こめご) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ)しお こしょう 0 バシル 0. 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン(しろ) まャベツ 緑 にんじん ●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ	0.5 0.3 7 線 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 35 10	和なし (カット缶)	16 (月) ごはん ***・********************************	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 洋物はこいくちしょうゆで下焼をつける。たけのこはゆでる。 ② 総実治を熱し、しょうがを着りよくいため、半肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。 [中華みそスープ] ① しいたけ(乾)はもとす。 ② 濃(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねき、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。 ③ 煮上がれば、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの業で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分簡)、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分簡、焼き物機で蒸す。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き 五首汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五首汁 ツナともやしのいためもの	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 経 ピーマン 緑 だけのこ (みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 じゃがいもでんぶん ●中華みそスープ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
F 乳 (金)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のパジル焼き」①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿美油で下味をつける。②①の豚豚にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は綿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。「鶏肉とキャベツのスープ」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、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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。「うずら豆のグラッセ」①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は煎火で薬らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が薬らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 602kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.7g 糖質 71.0g ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめこ) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお こしょう の. パシル の 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン (しろ) 緑 キャベツ ほんじん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.5 0.3 7 線 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 35 10	加なし (カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) ごはん 牛 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 年 肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ② 綿実油を熱し、しょうがを替りよくいため、 年 肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、 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。 [中華みそスープ] 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、 鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、 赤みそ、中華スープの素で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分筒)、または、塩で下味をつけ、 党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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き」 ① 豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、 赤みそを合わせて下味をつける。 ② ② の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。 ③ ② の が料はく綿なし木	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ 緑 ピーマン 緑 たけのこ(みずに) 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 じゃがいもでんぶん ●中難みそスープ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 ぶたにく	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
チ 乳 6 (金) stank () () () () () () () () () (酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿巣油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿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。[鶏肉とキャベツのスープ)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、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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で薬らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が薬らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー602kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.7g 糖質 71.0g ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご(カット缶) [ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを蓍りよくいため、牛肉をいためる。黄にたまねぎ、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じゃがいもが半ば薬らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレ		0.5 0.3 7 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 35 10 40 30 30 30 15 5 2	和なし (カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) ごはん 牛 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 年 肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ② 綿実油を熱し、しょうがを替りよくいため、 年 肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、 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。 [中華みそスープ] 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、 鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、 赤みそ、中華スープの素で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分簡)、または、塩で下味をつけ、売あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分簡、焼き物機で蒸す。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き」 五筒汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五筒汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五筒汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五筒汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五筒汁 水きゅんで、 ※ 「水海をからしょうゆ、 ※ 「水海をからしょうゆ、 ※ 「水海をからしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしょうゆ、 ※ 「水海ならしゃ 「水海なら) ・ 「水海ならしゃ 「水海ならい) ・ 「水海ならい 「水海ならい) ・ ・ 「水海ならい) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 録 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 じいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 だたにね 緑 ピーマン 黄 ねりこま 黄 さとう	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
チ 乳 6 (金) stank () () () () () () () () () (酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のパジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のパジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、パジル、綿巣油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿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。[鶏肉とキャベツのスープ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、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、チキンブイミンで味つけし、農後にグリンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱災で薬らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が薬らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー602kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.7g 糖質 71.0g ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご(カット缶) 「ハヤシライス」①綿実油を熱し、にんにく、セロリを蓍りよくいため、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。	黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめご) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお こしょう の パシル の 黄 めんじつゆ ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン (しろ) 録 たんじん まゃべツ ほかいち は だんじん ダリンピース(れいとう) 緑 にんにく ほく にんじん は とつり は にんにく (のご) を せつり は にんにく (のご) まず とのご (のご) は でしたい は は にんにく (のご) は にんにく (のご) (のご) (のご) (のご) (のご) (のご) (のご) (のご)	0.5 0.3 7 縁線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 35 10 40 30 30 15 5 2 9 6 8	和なし (カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) ごはん 学 乳 17 (火) ごはん	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 学肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ② 総実油を熱し、しょうがを替りよくいため、 学肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、 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。 [中華みそスープ] 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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩ゆでするか (沸とう後 1 0 分簡)、または、塩で下味をつけ、汽あきホテルパンに入れ、熱しモード、1 0 分簡、焼き物機で蒸す。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き 五自汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五自汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五自汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五自汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 「白油・ツークンを加えて混ぜ合わせる。 ③ ② の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、2 7 0 ℃で立ち上げ、調準温度 200 ℃、1 7 分間、焼き物機で焼く。 [五自汁] ① うすあげは熱湯をかけ箔ぬきする。 ② だ	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ ピーマン 緑 たけっこ (みずに) 録 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスいもでし、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
手 乳 6 (金) sさつパン キ 乳 9 (月)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40倍ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。②①の豚豚にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルバンに入れ、素し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度 220℃、15分間、焼き物機で焼く。「鶏肉とキャベツのスープ(の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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。「うずら豆のグラッセ」①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー602kcal たんぱく質31.0g 脂質18.7g 糖質71.0g バヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶) 「ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶) 「ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめこ) ● 豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお こしょう の パジル の	0.5 0.3 7 線 線 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 35 10 40 30 30 15 5 2 2 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	加なし (カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) こはん *********************************	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ 「チンジャオニューロウスー」 中間 はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ② 総実油を熱し、しょうがを著りよくいため、生肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③ いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)でとろみをつける。 「中華みそスープ」 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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。 「えだまめ」 ① えだまめは塩ゆでするか (沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き」 ① 豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。 ② ① の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。 ③ ② の材料は約なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度 200℃、17分間、焼き物機で焼く。 [五目汁] ① うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。 ② だしたんぶ、けずりぶしてだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ ピーマン 緑 たけのこ (みずに) 録 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 じいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 だたにね 緑 ピーマン 黄 ねりこま 黄 さとう	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
手 乳 6 (金) sさつパン キ 乳 9 (月)		黄 めんじつゆ しお カレールウのもと(こめご) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ)しお こしょう の、 バジル の。 黄 めんじつゆ ●難肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン(しろ) 緑 にんじん タハヤシライス 赤 ぎゅうにく 黄 にんじん 緑 グリンピース(れいとう) 緑 にんじん 緑 グリンピース(れいとう) 緑 にんにく 緑 でッシュルーム(みずに) 景 めんじつゆ ケチャップ	0.5 0.3 7 線 線 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 35 10 第 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	和なし (カット缶) 1	16 (月) ごはん 等等 乳 17 (火) ごはん	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 中肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②綿実油を熱し、しょうがを着りよくいため、牛肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③ いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。 [中華みそスープ] 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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの業で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩ゆでするか (沸とう後 10分間)、または、塩で下味をつけ、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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き」 ① 豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。 ② ① の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。 ③ ② の材料は約なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調車温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。 [五目汁] ① うすあげは熱湯をかけ消ぬきする。 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、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し、最後に青ね	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ ほ たけのこ (みずに) しょうが 黄 かんとう こいくちりしょうゆ オイスターフ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 だまねマン 黄 さとうこいかみそ まいみきま(しろ) ●五日針	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
手 乳 6 (金) sさつパン キ 乳 9 (月)		黄 めんじつゆ しお カレールウのもと(こめご) ● 豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ) しお こしょう 0. バジル 0. 黄 めんじつゆ ● 鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン(しろ) 緑 にんじん ● ハヤシライス 赤 ぎゅっかいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(れいとう) 緑 にんじん 緑 マッシュルーム(みずに) 緑 なんじつゆ ケチャップ トマトビューレ	0.5 0.3 7 緑緑 緑緑 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 20 0.6 35 10 40 30 30 15 5 2 0.5 10 0.5 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	加なし(カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) ごはん 学 乳 17 (火) ごはん キ 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ 「チンジャオニューロウスー」①中肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②綿実油を熱し、しょうがを着りよくいため、牛肉をいためる。夢にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。「中華みそスープ)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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの業で味つけする。「えだまめ」①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、売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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみて焼き」①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。「五目汁」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、鶏肉、にんじん、キャベツ、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し、最後に青ねきを加えて煮る。「ツナともやしのいためもの」①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ ピーマのこ (みずに) 緑 だけのうが	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
手 乳 6 (金) sさつパン キ 乳 9 (月)	酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは 1人1/40 缶ずつである。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g 豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のバジル焼き 乳肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ 「豚肉のバジル焼き」の豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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の材料は綿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。「鶏肉とキャベツのスープの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、チキンブイミンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。「うずら豆のグラッセ」①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で業らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が業らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー602kcal たんぱく質31.0g 脂質18.7g 糖質71.0g ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶) 「ハヤシライス」①綿実油を熱し、にんにく、セロリを着りよくいため、牛肉をいためる。黄にたまねぎ、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じゃがいもが半は薬らかくなれば、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、ウスターソース、こいくちしょうゆ、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、最後にグリンピースを加えて煮る。③酒食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。「キャベツとコーンのサラダ」①キャベツ、コーンは替冷ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、素しモード、10分間、焼き物機	黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめこ) ● 豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお こしょう の パシル の 黄 めんじつゆ ● 鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン (しろ) 緑 たんじん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0.5 0.3 7 緑緑 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 20 0.6 35 10 40 30 30 15 5 2 9 6 6 7 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	加なし (カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) ごはん 学 乳 17 (火) ごはん キ 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー] ① 中肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②綿実油を熱し、しょうがを着りよくいため、牛肉をいためる。 黄にピーマン、たけのこの順にいためる。 ③ いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。 [中華みそスープ] 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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの業で味つけする。 [えだまめ] ① えだまめは塩ゆでするか (沸とう後 10分間)、または、塩で下味をつけ、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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き」 ① 豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。 ② ① の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。 ③ ② の材料は約なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調車温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。 [五目汁] ① うすあげは熱湯をかけ消ぬきする。 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、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し、最後に青ね	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちしょうゆ ピーマのこ (みずに) 緑 だけいうが 黄 さとう こいくちりしょうゆ オイスターソース 黄 中華みそニブ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 ぶたまねマン 黄 ねとう こいなちしょうゆ 赤 かみそ 黄 いりごま (しろ) ●五日 赤 けいにく ・ カカッごま (しろ) ・ カカッごまが(れいとう)	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
手 乳 6 (金) sさつパン キ 乳 9 (月)		黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめご) ●豚肉のパシル焼き 赤 ぶたにく 緑 たまねぎ ワイン (しろ) しお こしょう の. パジル の 質 強肉とキャベツのスープ 赤 けいにく ワイン (しろ) 緑 ドヤベツ 緑 にんじん ●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 黄 じゃがいも 緑 だはんじん 緑 グセロリ 緑 にんじん タイン・シュルーム(みずに) 緑 にんにく マッシュルーム(みずに) 緑 がチャップ トマトビューレ 黄 さとっ の. (こしょう の.)	0.5 0.3 7 緑緑 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 5 2 0.6 35 10 40 30 30 15 5 2 0.5 10 5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	加なし(カット缶) 10 10 10 10 10 10 10 1	16 (月) ごはん 学 乳 17 (火) ごはん キ 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ [チンジャオニューロウスー]① 洋肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②綿実油を熱し、しょうがを著りよくいため、ギ肉をいためる。 更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に永どきてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 [中華みそスープ]①しいたけ(乾)はもどす。②濃(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの業で味つけする。 [えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか (沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパンに入れ、素しモード、10分間、焼き物機で蒸す。 エネルギー568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き」① 豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。② ① の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。 ③ ② の 秘報は縮なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度 200℃、17分間、焼き物機で焼く。 [五目汁]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、鶏肉、にんじん、キャベツ、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し、最後に青ねぎを加えて煮る。 [ツナともやしのいためもの]①ツナは干分に油をきる。 ②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	シチュールウのもと みず ●チンジャオニューロウスー 赤 ぎゅうにく こいくちつと 緑 だけしょうゆ 世ーマのこが 黄 めんじう こいイスターカース 黄 さい、スターリース 黄 はいもでしるうゆ オープ 赤 けいにく ●豚肉のごまみそ焼き 赤 緑 たピーマン 黄 さい、ちりとっているかみぞましい。 ●五日辻 赤 がりごま 赤 がりごま まがりにく 赤 まないりにく っ あかみぞま (しろ)	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
キ 乳 6 (金) start (黄 めんじつゆ しお カレールウのもと (こめご) の	0.5 0.3 7 緑緑 45 20 1.4 0.4 0.02 0.04 0.5 5 2 0.6 35 10 40 30 30 15 5 2 0.5 10 5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	和なし (カット缶) 1	16 (月) ごはん 学 乳 17 (火) ごはん キ 乳	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ 「チンジャオニューロウスー」①中肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。 ②綿実油を熱し、しょうがを着りよくいため、牛肉をいためる。夢にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。「中華みそスープ)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、鶏肉、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの業で味つけする。「えだまめ」①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、売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。 エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g 「豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの 「豚肉のごまみて焼き」①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。「五目汁」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、鶏肉、にんじん、キャベツ、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し、最後に青ねきを加えて煮る。「ツナともやしのいためもの」①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、	シチュールウ(の) みず シチュールウ(の) みず シチュールウ(の) かず オニュ 赤 ぎいくマン かいく アリカ から といく カック で カック	ーロウス・ うゆ すに) うゆ ース んぶん 焼き

ままきか しきょういく い いんかい じ むきょく 大阪市教育委員会事務局

うすくちしょうゆ

●さんどまめのごまあえ

こいくちしょうゆ

黄 いりごま(しろ)

緑 たけのこ (みずに)

緑 しいたけ(かんそう)

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

35 **●チンゲンサイともやしの甘酢あえ**

15 緑 ブラックマッぺもやし 20

うすくちしょうゆ

●ミックス海そうのサラダ

5 赤 ミックスかいそう(れいとう) 3

うすくちしょうゆ

ちゅうかスープのもと 0.8

0.4

0.5

30

0.6

1.3

0.5

10

0.5

0.2

0.02

130

20

0.2

3.2

15

8.0

1.2

1.6

10

0.5

0.1

0.7

8.0

0.4

30

15

0.5 0.02

0.3

130

0.2

0.4

0.5

30

0.2

0.05

0.4

緑 にんじん

しお

みず

黄 ねりごま

●中華スープ

赤 やきぶた

緑 にんじん

しお

みず

しお

赤 あかみそ

みず

5 緑 チンゲンサイ

こめず

0.2 赤 いりくろまめ(ふくろ)

0.5 黄 さとう

0.2 **●いり黒豆**

35 緑 キャベツ

1.1 緑 きゅうり

35 黄 さとう

0.5 黄 めんじつゆ

1.2 緑 にんじん

0.5 赤 あかみそ

緑 オレンジ

緑 チンゲンサイ 40 緑 たまねぎ

15 緑 コーン (れいとう)

こしょう

みず 0.3 **●えだまめ**

※しお

緑 あおねぎ

しお

緑 えのきたけ

赤 だしこんぶ

0.5 赤 けずりぶし

1 赤 ツナかんづめ

10 黄 めんじつゆ

しお

緑 しいたけ(かんそう)

うすくちしょうゆ

緑 えだまめ(れいとう)

うすくちしょうゆ

1.8 **●ツナともやしのいためもの**

緑 ブラックマッぺもやし

こいくちしょうゆ

ちゅうかスープのもと 0.5

0.03 **●オレンジ**

こめず

赤 スライスチーズ

0.3 **●スライスチーズ**

こしょう

緑 にら

0.05 緑 キャベツ

2 赤 だしこんぶ

0.6 赤 けずりぶし

0.5 緑 さんどまめ

15 黄 さとう

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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。

19 (水)	18 (水)	カレーマカロニグラタン てぼ豆のスープ ぶどうゼリー	4	コレーマカロニグラタン		●てぼ豆のスープ	
		[カレーマカロニグラタン] ① 綿実油を熱し、鶏肉をいためる。 覚にたまねぎをいため、こしょう、			25	赤 ぶたにく	20
1					_		
## 1 () おおより、							25
### 1 回収的に対象のである。 (後のかくのの)可能を持った。 (株の金色) した (1) に (1	黒糖パン				1	1	10
1	#42 1-42			こしょう	0.02		
しょうの、チョンフィョンではつけ、 類様にパピリを訴えてきた。 (別とうせ) 一切のことでもリーは 「以上のの、チョンフィョンではつけ、 またはく用で7つ。 世界 17つ。 世界	牛乳	れば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると草いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、豚			0.1	1	
19 (木) 19 である。						うすくちしょうゆ	
19 (木) 19 (木) 19 (大)			畫			1	
19 (木)		1人1コずつである。					130
19 (木) (いわしてんぷら) (いわしてんぷらは密感のまま解した意とは海で手がにおける。 (語 しかした) (の しゅうから、 19年の) (の いましまして) (の いましましまして) (の いましましまして) (の いましましまして) (の いましましまして) (の いましましまして) (の いましましましましましまして) (の いましましましましましましましましましましましましましましましましましましまし		エネルギー 605kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.3g 糖質 76.9g	1	みず	23		40
19 (木) いわしてんぷらにが持め、ままが、これらしょうの。 第8合わせてまって、		いわしてんぷら 五首洋 とりなっ葉いため	•6	うわしてんぷら		しお	0.4
	19 (太)					1	
 ★ 格 (大き)でしたが多らにかける。(五目計刊)の月けのではかでる。わかめ(き)はもとしたが、できないこんが、できないこんが、できないこんが、できないこんが、できないこんが、できないこと	10 (7)	h / V				1	
		HILDER P	~			1	130
中 到	ごはん				1		
# 1 (学) を加えて表る。(とりなっ葉いため)のだしたの東古とぎ」、交換学曲を描し、さらみ、だいて人衆の領にいためる。多能に縁にある。ことでは、方とようり。 湯を加えて質にいためる。多能に縁にあるのフリたご酸にあえる。 エネルギー 598koal とんがで、222年 開設で10を 軽質 1779歳 き 150kの (24年) 27 (24年) 27 (25 (24年) 24		Part / 4 Part Part 1 Part					
特別人に表命。につなり事情が応りができた。	牛乳		●₹		'		
# 1		M Park			30		0.8
20 (金) 加風焼きそば きさみのり、後・和風焼きそは) オクラのかつお移風味 まー末大豆 ************************************		M / E # 2 MOLL/ P # M/ 6					
20 (金) (利風焼きそば きざみのり (後・和風焼きそば) オクラのかつお梅風味 まっ株大台 かける。 ご称は、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で		ちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。				1	
20 (会)		L エネルギー 598kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 糖質 77.9g	-			079	'
知風焼きそ町①・豚物は料理語で下板をつける。 中華めんはかためにゆて、			 			こいくちしょうめ	2
かける。 ②練練治を熱し、酸剤をいためる。 徳ににんじん、たまねき、ビーマン、キャベツの順にいためる。 ③いたまれは、塩、こしょう、うすくうしょうゆ、こい たりしょうゆうではつけ、酸後に中華めんを加えて見にいためる。 [きさみのり 後・カクラは六のます・アルンに入れ、 葉しモード、8分館、焼き物機で減ってかったがけ、あえる。 [まっ木大豆は十八 1 後すつ添える。 [オース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	20 (출 /		4		40		
# 中 ***********************************	ZU (<u>\vec{vec}</u>)						
1		Fa/					
1	ミニコッペパン	* " * " * * * * * * * * * * * * * * * *					
## 1		71 1. 11 272 6					
プラに水がきボアルハンドに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で煮り、2かつかが。 まかんしゅ した 「あの、砂味、茶酢、うすくちしょうかるもわけて煮、配田時にオクラにかけ、あえる。 [まっ茶大豆(す)人 1 後ずつである。 エネルギー516kcal たんぱく質264g 指質185g 装質538g 538g 538g 538g 538g 538g 538g 538g	^{ぎゅう} にゅう 牛 到	l			15	黄 さとう	
23 (月) 八宝雄 あつあげの中華みそだれかけ もしの中華あえ	1 30	FINEL SES THE SES THE SES TO SES TO SES TO SES TO SES TO SES THE SES TO					
大学 10 10 10 10 10 10 10 1		A CHICAGO TO A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR OF T	黄				0.5
1		える。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。				·	(3) 6
23 (月)		L エネルギー 516kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.5g 糖質 53.8g	1			3. 6.7 5 (7.2 (7.5 (6.1)	(3)
23 (月)		「大字鼓 あつあげの的華み子だれかけ ちやしの的華あえ	•/	(字章		2.本	
し、						or 9	
	23 (日)			ぶたにく		●あつあげの中華みそ	だれかけ
	23 (月)	[八宝菜]①藤肉は料準酒で下焼をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿美油を熱	赤赤	ぶたにく りょうりしゅ	0.9 20	● あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと・ 緑 しょうが	だれかけ
までん物 (でん物重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。(あつあげの中華みそだれが打のあった)	23 (月)	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に	赤赤緑	ぶたにく りょうりしゅ うずらたまご(みずに) キャベツ	0.9 20 30	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと 緑 しょうが 緑 にんにく	だれかけ う) 35 0.3 0.1
# 乳 「は網なしホテルハンに入れ、無し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き かんじつか まとよう 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2		[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。 覚ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、蕩(しいたけ(乾)のもとし汗も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うすく	赤赤緑緑緑	ぶたにく りょうりしゅ うずらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん	0.9 20 30 30 15	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと・ 緑 しょうが 緑 にんにく テンメンジャン 黄 さとう	だれかけ う) 35 0.3 0.1 2 1
機を強く、②しょうが片、にんにく、テンメンシャン、砂糖、こいくちしょうゆ、濃を合わせて煮、火を止め、ごま潮を加え、配路時にもやしにかけ、あえる。	ごはん	[八宝菜]①稼肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、稼肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、蕩(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「師除去食」の分をとる。最後にうずら師を加えて煮、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。 [あつあげの中華みそだれかけ] ①あつあ	赤 赤緑緑緑緑	ぶたにく りょうりしゅ うすらたまご(みすに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに)	0.9 20 30 30 15	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと・ 緑 しょうが 緑 にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ	だれかけ う) 35 0.3 0.1 2
株式食 (第) 塩、栄酢を含わせて煮、火を止め、ごま湖を加え、配品館にもやしにかけ、あえる。	ごはん	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。 逆ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、蕩(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。 最後にうすら卵を加えて煮、氷どきでん粉(でん粉電量の2倍量の氷でとく)でとろみをつける。 「あつあげの中華みそだれかけ」①あつあげは綿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	赤 赤緑緑緑緑緑緑	ぶたにく りょうりしゅ うすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう)	0.9 20 30 30 15 10	●あつあげの中華みそ。 赤 あつあげ (れいと 緑 しょうが 緑 にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みす 黄 ごまあぶら	だれかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8
第	ごはん	【八宝菜】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。糞ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「頭除去食」の分をとる。最後にうずら頭を加えて煮、水どきでん粉(でん粉量量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火	赤 赤緑緑緑緑緑緑黄	ぶたにく りょうりしゅ うすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ たしたしん たけのこ (みずに) ビーマン しいだけ(かんそう) めんじつゆ さとう	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.5	●あつあげの中華みそ。 赤 あつあげ (れいと) 緑 しょうが 緑 にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みず 黄 ごまあぶら ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペも)	を れかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4
24 (火)	ご は ん # 乳	【八宝菜】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配倍時にあつあげにかける。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、	赤 赤緑緑緑緑緑緑黄	ぶたにく りょうりしゅ うすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ビーマン しいだけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.5	●あつあげの中華みそ、 赤 あつあげ (れいと 緑 しょうが 緑 にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みす 黄 ごまあぶら ●もやしの中華あえ 銭 ブラックマッペも 黄 さとう	をわかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9
24 (火)	ごはん	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②輸実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「頭除去食」の分をとる。最後にうずら頭を加えて煮、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。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配倍時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、	赤 赤緑緑緑緑緑緑黄	ぶたにく りょうりしゅ うずらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ (みずに) ピーマン しいだけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.5 0.3 0.02	●あつあげの中華みそ。 赤 あつあげ (れいと) 緑 にんにく テンメンジャン 黄 ごさらう こいくちしょうゆ みす ごまあぶら ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペも) 黄 さとう しお こめす	だれかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6
24 (火)	ごはん	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、瀉(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配告時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配告時にもやしにかけ、あえる。	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄	ぶたにく りょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょう	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.5 0.3 0.02 1 2	●あつあげの中華みそ。 赤 あつあげ (れいと) 緑 にんにく テンメンジャン 黄 ごさらう こいくちしょうゆ みす ごまあぶら ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペも) 黄 さとう しお こめす	きれかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やレ 30 0.9 0.2
温度は170℃) [豆乳スープ]①ベーコンはからいりし、綿美油を加え、にんじん、たまねぎの顔にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。「キャベツのゆずドレッシング」(日キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、鶏美油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 「大豆」 「株子食」 「大豆」 「大豆」 「大豆」 「大豆」 「大豆」 「大豆」 「大豆」 「大豆	ごはん	[八宝菜]①豚肉は料準酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「師除去食」の分をとる。最後にうずら師を加えて煮、水どきでん粉(でん粉量量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調準温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配倍時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、栄酢を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配倍時にあつあげにかける。「たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄	ぶたにく りょうりしゅ うすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ しゃがいもでんぶん	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.5 0.3 0.02 1 2	●あつあげの中華みそ。 赤 あつあげ (れいと) 緑 にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みす 黄 ごまあぶら ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペも・ 黄 さとう しお こめす 黄 ごまあぶら	だれかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6
##/	こはん 学 乳 除法食(卵)	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿なしホテルパンに入れ、煮し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング	赤 赤绿绿绿绿绿绿黄 黄 黄 赤	ぶたにく りょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいだけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ じゃがいもでんぶん サーモンフライ	0.9 20 30 30 15 10 10 1,05 0.5 0.3 0.02 1 2 1	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと 緑 しょうが 緑 にんにく テンメンシャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みすまあぶら ●もやしの中華あえ 黄 ブラとう しお こめす こしょう(しろ) うすくちしょうゆ うすくちしょう)	をいかけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3
 基糖パン	ごはん	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。 覚ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、蕩(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。 最後にうずら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉量量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 [あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。 [もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質26.5g 脂質19.9g 糖質75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング [サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね2油で汁分にあげる。(油の	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄 ➡ 赤 黄	ぶたにく りょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょううすくちしょうゆ じゃがいもでんぶん サーモンフライ なたねあぶら	0.9 20 30 30 15 10 10 1,05 0.5 0.3 0.02 1 2 1	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと 緑 しょうが 終 にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みすまあぶら ●もやしの中華あえ 競 ブラックマッペも・ 黄 さとう しお こむます こむます こむます こむます こむます こしょう(しろ) うすくちしょうゆ やさいブイヨン	を 30 0.9 0.9 0.02 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
# 第	ご は ん 学 乳 除法食 (第)	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。糞ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の顔にいためる。③いたまれば、蕩(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉量量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質26.5g 脂質19.9g 糖質75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング [サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で汁分にあげる。(油の温度は170℃)[豆乳スープ]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たま	赤 赤綠綠綠綠綠鏡黃 黄 黄 ★ 黄 ● 赤 黄 ●	ぶたにく りょうりしゅ うすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しゃがいもでんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたね 第ユーブ	0.9 20 30 30 15 10 10 1 0.5 0.3 0.02 1 2 1	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと) はしょうが にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みすまあぶら ●もやしの中華あえ 黄 ざとうしお こかす ごまあぶら こしょう (しろ) うすく りしょうしゅ やさいブイヨン 赤 とうにゅう	を作めけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 1
# 乳 シング]①キャベツはゆでるか、または、荒あきホテルパンに入れ、蒸しモード、1 〇分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	ご は ん 等等 乳 除去食 (第)	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。 覚ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。 農後にうすら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉量量の光でとく)でとろみをつける。 [あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは綿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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。 [もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング [サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で汁分にあげる。(油の温度は170℃)[豆乳スープ]①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、マッシュルー	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう) めんじつゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しゃがいもでんぶん サーモンフライ サーモカぶら 理 スープ	0.9 20 30 30 15 10 10 1 0.5 0.3 0.02 1 2 1	●あつあげの中華みそ 赤 あつあげ (れいと) はしょうが にんにく テンメンジャン 美 さとう こいくちしょうゆ みすまあぶら ●もやしの中華 マッペも) 美 ブラとう しお かす ごまあぶら こしょう(しろ) うすくが (しろ) うすくが (しろ) かさい ブーコン 赤 みず	を作めけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 1 10 120
間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g 東稿ののカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんだまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんだまがのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんだまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんだまかのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんだまやのリカレースを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は鯛なしホテルパンにかまた。こしょうあらびきかまた。こしょうあらびきから、カレーこの2カナーリックのはカレースでは、「カレーこの2カナーリックのはカレースでは、「カレーこの2カナーリックのはカレースでは、「カレーこの2カナーリックのはカレースでは、「カレーこの2カナー」では、カレースの13のカレースを加えて混ぜ合わせる。②※表わかし、「豚肉、にんじん、キャベッカす 130カレースを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チャ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。「ツナとさんだまめのソテート」が表にくないフィン(カレース)のよびによるのフィン(カレース)をは、カレンゆりの2カナーは、カレース)をは、カレンゆりの2カナーは、カレースを加えて煮る。②綿実油を熱し、コーン、さんだまめのソテート マーマレード マーマレード マーマレード マーマレード オッカのでは、カレーには、「カレースを加えて煮る。」(ツナとさんだまめのソテー)をは、カレンのりの2カレースを加えて煮る。 ②※素を力かし、「豚肉、にんじん、キャベッカ・カレースを加えて煮る。 ③煮上がれば、塩、こしょう、、カすくちしょうゆ、チャンブイヨンで味っけする。 ロッカによりは、カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのりの2カレースを加えて煮る。 ③煮上がれば、塩、こしょうで味つけする。 ロッカによりは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレンのは、カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレースを加えて煮る。 ②・カレンのは、カレースを加えて洗されば、塩、カレンのは、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレンのは、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを加えて洗されば、カレースを洗されば、カ	ご は ん 牛 乳 除 除 (卵) 24 (火)	【八宝菜】①豚肉は料準満で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②輸業治を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあげは綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調準温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配缶時にあつあげにかける。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、栄酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質26.5g 脂質19.9g 糖質75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング 【サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で汁分にあげる。(油の温度は170℃)【豆乳スープ】①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加	赤 赤绿绿绿绿绿黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたじつゆ さとうしお こしょううすくちちしょうゆ こいくちしんがいもでんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたね あぶら 理 スープ くっかいち	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.3 0.02 1 2 1	●あつあげの中華みそ。 赤 あつあげ (れいと) はしょうが にんにく テンメンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ みす まあぶら ●もとの中華 あえ せ ごまあぶら しおっすく ひしゅう できれず ひきい ブンとう しおっすく ガンイヨン ホ とう ラ・キャベツのゆすドレ	を作めけ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 1 10 120
(大豆) が、綿実油を加え、配倍時にキャベツにかけ、あえる。 は、マッシュルーム (みずに) 10	ご は ん 等の 乳 除・素((外)	[八宝菜]①稼肉は料準満で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②輸業油を熱し、稼肉をいためる。 ・	赤 赤緑緑緑緑緑緑黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん (みずに) ピーマン しいたけ(かんそう) めんじん さくうしょう しょう しょう ちしょうちしょうりしゃがいもでんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたねあぶら 野乳スープ べっがいもたまねぎ コーン (れいとう)	0.9 20 30 30 15 10 1 0.5 0.5 0.3 0.02 1 2 1 50 8 5 20 30 10 11 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	●あつあげの中華みそ。 赤 あしまうが にんにく テンメンジャン 美 にんにく テンメンジャン 美 こいくちしょうゆ みす	を 30 0.9 35 35 35 35 35 35 35 35 35 35 35 35 35
(大豆)	ご は ん 等の 乳 除・素食 (外)	[八宝菜]①藤肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、藤肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「姉除去食」の分をとる。最後にうすら姉を加えて煮、氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)でとろみをつける。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあけは縞なしホテルパンに入れ、煮し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質26.5g 脂質19.9g 糖質75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング [サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で汁分にあげる。(油の温度は170℃)[豆乳スープ]①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。[キャベツのゆすドレッシング]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分	赤 赤緑緑緑緑緑緑黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑 緑	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん (みずに) ピーマン しいだけ(かんそう) めんじつ さとう しょう うこいくうしょう しょうちしょう ちしょうちしょうがいもでんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたねあぶら 野鬼スープ べっがいも たまねぎ コーン (れいとう) にんじん	0.9 20 30 30 15 10 1 0.5 0.5 0.3 0.02 1 2 1 50 8	●あつあげの中華みそ。 赤 あしまうが (れいと) はいまい にんにく テンメンジャン さいする できる できない かます ぶら ●もやしの中華 マッペも さいます ごまあぶら しかり できない ブラとう しおめまま あぶら しょう (しろ) うすさい ブイヨン ホ とう すっかす シキャベツのゆすドレ 録 キャベツ しお さいしょうしん おきない ブレイヨン ホ とう しょうしん かまり かき しょうしん かまり しょうしん しょうん しょう	をいかけ。 う) 35 0.3 0.1 1 2 1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 1 1 10 120 30 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.
エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g しお 0.2 黄 めんじつゆ 0.3	ご は ん 牛 乳 除(卵) 24 (火)	【八宝菜】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。 黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除去食」の分をとる。 最後にうすら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉運量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあけは艪なしホテルパンに入れ、煮し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンシャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま酒を加え、配倍時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま酒を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング 【サーモンフライ】① バ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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。 最後に豆乳を加えて煮る。【キャベツのゆすドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、売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、ゆすを合わせて煮、火を止	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑 緑 緑	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいだけ(かんそう) めんじつ さしょう うしょうう こしょくう うしょうりしゃがいも でんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたねあぶら 野乳スープ へっぱい ちょう しょうけん ままな しょく (れいとう) にんじん パセリ	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 0.2 1 2 1 50 8 5 20 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	●あつあげの中華みそ。 赤 あしょうが (れいと・	を
25 (水) [鶏肉のカレー風味焼き] ①鶉肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿臭油で下味を つける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の粉料は綿なしホテルパンに 入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度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、キャベ ツ、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、最後にグリンピースを加えて煮る。[ツナとさんどまめのソ テー] ①ツナは干分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんど まめ、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。 「はお 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.01 カレーこ 0.2 乗んじるゆ 5ずくちしょうゆ、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。「ツナとさんどまめのソ テー] ①ツナは干分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんど まめ、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。 「はお 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.01 カレーこ 0.2 乗んじるゆ 0.4 サンナとさんどまめのソ カレーこ 0.4 サンナとさんどまめのソ まったいまり、カレーに 2.0 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 カーン (れいとう) 5 ではいいも 2.0 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.3 こしょう 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.02 カーマ (れいとう) 5 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りたいも 0.3 こしょう 0.01 0.01 0.01 0.02 カーマ (れいとう) 5 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りんじつゆ 0.2 乗りたいとする 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.0	ご は ん 牛 乳 除除卵) 24 (火)	【八宝菜】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。 黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除去食」の分をとる。 最後にうすら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉運量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあけは艪なしホテルパンに入れ、煮し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンシャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま酒を加え、配倍時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま酒を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング 【サーモンフライ】① バ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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。 最後に豆乳を加えて煮る。【キャベツのゆすドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、売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、ゆすを合わせて煮、火を止	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいだけ(かんそう) めんじう しおっこうくうちしょう ししょう ししょう ししょう ししょう ししょう ししょう しょう しょ	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 0.2 1 2 1 50 8 5 20 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	●あつあげの中華みそ。 赤 あしょうが (れいと・	を
25 (水) [鶏肉のカレー風味焼き]①鶉肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味を つける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルパンに 入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調連温度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、キャベ ツ、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、チャ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。[ツナとさんどまめのソテーオ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。[ツナとさんどまめのソテーオ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。「ツナとさんどまめのソテーオ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。「ツナとさんどまめのソテーカルーこ 0.4 かりかんじつゆ 0.4 かりかんじつゆ 5 さんどまめ 25 カーツ (れいとう) 5 カーツ (れいとう) 5 カーツ (れいとう) 5 カーツ (れいとう) 5 カーン (しょう) 0.6 対 0.1 カーン (しょう)	ごはん 牛 乳 除験が () 24 (火)	【八宝菜】①稼肉は料準適で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもとす。②輸業漁を熱し、稼肉をいためる。 遺ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「筛除去食」の分をとる。 最後にうすら師を加えて煮、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。 【あつあげの中華みそだれがけ】①あつあげは綿なしホテルパンに入れ、素し焼きモード、250℃で立ち上げ、調準温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ 豆乳スープ】①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。 最後に豆乳を加えて煮る。 【キャベツのゆずドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、竹あきホテルパンに入れ、素しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配倍時にキャベツにかけ、あえる。	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいだけ(かんそう) めんじう こしょくちうしょう しいくちししょう ししょうちしょうがいもでんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたねあぶら 野乳スープ ペーコン じゃがいも たまねぎ コーン (れいとう) にんじん パセリマッシュルーム (みずに) めんじつゆ	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 1 2 1 2 1 50 8 8 50 30 0.02 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	●あつあげの中華みそ。 赤 あしまうだの中華からなが、 にんにく テンメとう ちしょうにん かっす きしい かす まかしの ウラック しお かす まかし かす きい かっす きい かっす きい かっす きい かっす きい しょく カン かっす さい こい すっさい こい すっさい こい すっさい こい すっさい こい すっさい こい かっすっさい こい かっすっさい こい かっすっき シーキャベッの ゆすドレ は おっすっち しょうり ゆっす (かじゅう) ゆっす (かじゅう)	をいかけ。 う) 35
つける。②①の鶉肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は繝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。[スープ]①豚肉はワインで下焼をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、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、チャ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。[ツナとさんどまめのソテー]①ツナは千分に泊をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまかいます。 ことものいまかい ではいとう このは ことものいまかい このは ことものいまかい このは ことものいまかい このには ことものいまかい このには ことものいまかい このには ことものいまかい このには ことものいまかい このには ことものいまかい このには ことものいまかい ことも このには ことものいまかい ことも このには ことも ことものいまかい ことも ことものいまかい ことものいまかい ことものいまかい ことも このには このには このには このには このには このには ことも ことも ことも ことも ことも このには ことも	ご は ん (本) 第二 (本) 第	【八宝菜】① 「	赤 赤緑緑緑緑緑黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 黄	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん (みずに) ピーマン しいたじつゆ さとう しまっちくちしょううすくちしょうかし しゃがいもでんぶん サーモンフライ サーモンある 理 ユーン しゃがいも たまねぎ コーン (れいとう) にんじん パセリ マッシュルーム (みずに) めんじつゆ しお	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 1 2 1 2 1 50 8 8 50 30 0.02 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	●あっあげの中華みそ。 赤 あしまがげくれいとはいたにく テンとうちしょうにして テンとうちします。	を
	ではん ************************************	(八宝菜) ① (赤 赤绿绿绿绿绿绿黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 绿 緑 緑 緑 緑 黄 ● 赤	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (みずに) ピーマン しいたけかんそう) むんさう しお こしょう うすくち しょううすく ちしょうり しゃがいもでんぶん サーモンフライ サーモンフライ なたね アンフライ なたね ブーン じゃがいち たまねぎ コーン (れいとう) にんじん パセリマッシュルーム (みずに) めんじつゆ しお ***********************************	0.9 20 30 30 15 10 1 0.5 0.3 0.02 1 2 1 1 50 8 5 20 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	●あつあげの中華みそ。 赤 あしまんだ。	を
130 13	ごはん 第十 第	「八宝葉」①藤肉は料連酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもとす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ビーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ (乾) の間にいためる。③いたまれば、瘍 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「頭除芸食」の分をとる。最後にうすら頭を加えて煮、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。「あつあげの中華みそだれかけ] のあっちげは網なしホテルバンに入れ、森し焼きモード、250℃で立ち上げ、調連温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配品時にあつあげにかける。「もやしの中華あえ] ①もやしはゆでる。②砂糖、塩、栄酢を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配品時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング 「サーモンフライ] ①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で干分にあげる。 (油の温度は170℃) 「豆乳スープ ①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。「キャベツのゆすドレッシング] ①キャベツはゆでるか、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、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配品時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g	赤 赤绿绿绿绿绿绿黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 绿 緑 緑 緑 緑 黄 ● 赤	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに)キャベツ たまねぎ にんじん (みずに)ピーマンしいたけ(かんそう) めんじっさい かっこう しょくうう こしょくうう しょうり しょうり しょうり しょうり しょうり しょうり しょうがいい カーモンフライ サーモンフライ なたね アーコン いち きょう しょく (おいとう)にんじん パセリマッシュルーム (みずに)めんじつゆ しお	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 0.2 1 2 1 2 3 0 30 0.02 1 2 1 1 2 0 5 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0 0 0 0 0 0	●あつあげの中華みそ。 赤 あしまんだ。	を
# へ。	ではん ************************************	「八宝菜」① 稼肉は料理適で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもとす。② 綿実油を熱し、豚肉をいためる。 黄ににんじん、たまねぎ、ビーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ (乾) の順にいためる。 ③いたまれば、鴬 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除苦食」の分をとる。 農後にうすら卵を加えて煮、氷ときでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)でとろみをつける。 【あつあげの中華みそだれかけ】① あつあげは繍なしホテルパンに入れ、煮し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま湖を加え、配苗時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】① もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま湖を加え、配苗時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】① もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま湖を加え、配苗時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質26.5g 脂質19.9g 糖質75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆすドレッシング 「サーモンフライ】① サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で汁分にあげる。 (油の温度は170℃) 【豆乳スープ】①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜フィヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除苦食」の分をとる。 最後に豆乳を加えて煮る。 【キャベツのゆずドレッシング① キャベツはゆでるか、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、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質26.4g 脂質25.3g 糖質67.1g 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー	赤 赤绿绿绿绿绿绿黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 绿 緑 緑 緑 緑 黄 ● 赤	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに)キャベツ たまねどん たけのこく みずに)ピーマン しいたけのかんじう こしょく うっこい かんじつ こしょく うっこい がい もっこい がい もっこい がい もたね あぶら まん (れいとう) にんじん パセリマッシュルーム (みずに)めんじつめんじつ しん (みずに)めんじつ したまね かんじん パセリマッシュルーム (みずに)めんじん (おりにきさん)	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 2 1 2 1 50 8 8 5 20 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	●あかおげの中華みそ。 赤 あしまんにく テンとう かった にんソンとう ちしょうにん シッマ さこいず まか 中 マママ でき む しっかつ すっと かっす まか 中 ブラとお めまま あっち しょう いっち でき うっち しょく いブ しょう かっち ひしゅう さい すっさ うりゅう かっち ひょう かっす さい かっす きゅう かっち かっす きゅう はい かい かい かい はい かい はい はい かい はい	を
牛乳 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。[ツナとさんどまめのソテー]①ツナは汁分に溜をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんど まめ、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。 ●2-ブ 赤 ぶたにく 20 日本 30 日本	ごはん ************************************	「八宝菜」① 稼肉は料理語で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもとす。② 綿実油を熱し、 稼肉をいためる。 黄ににんじん、たまねぎ、ビーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ (乾) の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ (乾) のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除芸貨」の分をとる。 讃像にうずら卵を加えて煮、水ときでん粉(でん粉量量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 【あつあげの中華みそだれかけ】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分簡、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】① もやしはゆでる。②砂糖、塩、菜酢を合わせて煮、火を止め、ごま溜を加え、配倍時にあつあげにかける。 【もんばく質26.5g 脂質19.9g 糖質75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ】① 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、しゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。 最後に豆乳を加えて煮る。 【キャベツのゆずドレッシング】① キャベツはゆでるか、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、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配倍時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質26.4g 脂質25.3g 糖質67.1g 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー	赤 赤绿绿绿绿绿绿黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 绿 緑 緑 緑 緑 黄 ● 赤	ぶたにくりょうししゅうすらたまご(みずに)キャベツ たまねぎにんじん (みずに)ピーマにけかんそう) めさとお こうすくちしょううすくちいがいもでんぶん サーモンカック フライ サーモンあぶん サーモンあいがいもぎ コーン いかいき こうしん (みずに) にんじん (かずに) した はんじん (みずに) した かいも がいも だまね (れいとう) しんじん アッシュルーム (みずに) めんじん しおして (みずに) かんじん (カザービック) した (あずに) かんじん (カザービック) カーリック	0.9 20 30 30 15 10 10 0.5 0.5 0.3 0.02 1 1 2 1 50 8 50 30 30 0.02 1 1 2 1 1 0 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	●あっあげの中華みそ。 赤 かんじい かんじい かんじい かんじい かんじい かんじい かっかい かんじん かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっか	(またかけ) 35 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3
マーマレード よめ、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。 はい、コーン、さんど はい、コーン、さんど はい、コーン、さんど はい、コーン、さんど はい の.1 はい こしょうでは つけする。 はい こしょう の.1 はい こしょう こしょう いっぱい こしょう いっぱい こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう こしょう	ではん ************************************	【八宝菜】①藤肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆてる。しいたけ(乾)はもとす。②綿実油を熱し、藤肉をいためる。 逆ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「頭除芸食」の分をとる。 議後にうすら頭を加えて煮、水どきてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 【あつあげの中華みそだれがけ)①あつあけは綿なしホテルバンに入れ、素し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理薀度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンシャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま酒を加え、配缶時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、菜酢を合わせて煮、火を止め、ごま酒を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ】①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で汁分にあげる。(油の温度は170℃)【豆乳スープ】①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除芸食」の分をとる。 最後に豆乳を加えて煮る。 [キャベツのゆずドレッシング]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で素す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き」①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の精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。「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、キャベ	赤 赤绿绿绿绿绿黄黄 黄 ● 赤 黄 ● 赤 黄 緑 緑 緑 緑 景 ● 赤 緑	ぶたにくりょうにとくりょうにいますに) キャイン サイス で はいいという はいいという からにまご (みずに) ピーマにけいかん で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.3 0.02 1 1 2 2 0 30 10 0.5	●あかあげの中華みそ。 赤 かとうにく テンとう しん いという また しん シンラ で しん かっか で しん いっか で かん じつ ゆ かん じつ ゆ がっと かっか で しん いっか で かん じつ かっか で しん いっか	を
マーマ まめ、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。 黄 じゃがいも 20 しお 0.1 日本 10	ごはん 等件 乳 除(() () () () () () () () () (【八宝菜】①藤肉は報連潜で下味をつける。たけのこはゆてる。しいたけ(乾)はもとす。②編集治を熱し、酵肉をいためる。 逆ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。 ③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし、汁も使用)を加え、砂糖、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、「節除去食」の分をとる。 最後にうすら節を加えて煮、水どきてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあけは綿なしホテルパンに入れ、素し焼きモード、250℃で立ち上げ、調連温度200℃、名分間、焼き でから、ごま油を加え、前品時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、菜酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ 豆乳スープ】①ベーコンはからいりし、綿美油を加え、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煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。 農後に豆乳を加えて煮る。 【キャベツのゆずドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、素しモード、10分・漁夫油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	赤 赤绿绿绿绿绿黄黄	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに)キャベツ たまねぎ にんじん (みずに)ピーマとけ(かんそう) めんじつ しいんじつうすういくがいもで しょううすくちりしょう うすくちりしょう かんじん しゃがいもでんぶん サーモンカブ フライ サーモ カーフ (れいとう)にんじん パセリマッシュルーム (みずに)めんじつ めんじつじゅん (あずに) あんじつり しあり カレー風味焼き けいにおき フーレーこり めんじつり かんじつり	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.3 0.02 1 1 2 2 0 30 10 0.5	●あかけの中華みそ 赤 はいたにく 赤 はいたにく テンとうちしょうに	を作めせ う) 35 0.3 0.1 2 1 0.4 (*し 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 10 120 120 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
レード は まヤベツ 30 こしょう 0.01	ご は ん 第4 第	【八宝菜】①藤肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもとす。②編業強を顧し、解肉をいためる。黄ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「節除芸食」の分をとる。農後にうすら頭を加えて煮、水ときてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあけは輸及でしたテルバンに入れ、森し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、濃を含わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配缶時にあつあけにかける。【もゆしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、菜酢を含わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配缶時にあつあけにかける。【たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 「サーモンフライ」①サーモン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℃)【豆乳スープ①ペ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、しゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除芸食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。【キャベツのゆずドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、森しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿美油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g 類肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 「鶏肉のカレー風味焼き」①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の穀剤にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルパンに入れ、素し焼きモード、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、キャベッ、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、チャ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。「ツナとさんどまめのソ	赤 赤綠綠綠綠綠綠黃黃 黄●赤黄●赤黄緑緑緑緑緑黄 ●赤緑 黄●	ぶたにくりょうりしゅうすらたまご(みずに) キャベツ たまねぎ にんじん (みずに) ピーマンけ(かんそう) めさとう しょくちちしょう うすいぐい もでんぶん サーモンフライ サーモカぶら 理人 コン じゃがいち きょうしょういくがいち たまね フーン いんじん パゼリマッシュルーム (みずに) めんじん あらびき) ガルレー風味焼き けいにおぎ しおしょう しゅんじゅう しお	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 20 30 10 10 0.5 10 0.5 0.2 45 20 0.3 0.02 2 0.4 1	●あかけの中華みそ。 赤 はいにく テンシー (れいと) はいに (ない) がい (ない) (ない) がい (ない) (ない) (ない) (ない) (ない) (ない) (ない) (ない	を作めせ う) 35 0.3 0.3 0.3 0.1 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 1 10 120 シング 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.3 0.9 0.3 0.9 0.3 0.9 0.3 0.9 0.3 0.3 0.3 0.9 0.3 0.9 0.3 0.9 0.3 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9
	ではん ************************************	【八宝菜】①藤肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもとす。②編業通を頼し、藤肉をいためる。質ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「前膝芸食」の分をとる。農後にうずら前を加えて煮、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。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあけは縁なしホテルバンに入れ、森し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配缶時にあつあげにかける。【もゆしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、栄酢を合わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配缶時にあつあげにかける。【たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ】①サーモン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℃)【豆乳スープ①ペ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、しゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除芸食」の分をとる。農後に豆乳を加えて煮る。【キャベツのゆずドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、森しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿美油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 【鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 【鶏肉のカレー風味焼き エーブ、ツナとさんとまめのソテー・「カーカーの順に加えて煮る。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。【ツナとさんどまめのソテー】①ツナは下分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんど	赤 赤绿绿绿绿绿黄黄 黄 ●赤 黄 ●赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 黄 ●赤 緑 黄 ●赤	ぶたにくりょうにく (のようによい) がたにくりょうによい (のようにまた) (のようにまた) (のようにまた) (のようにまた) (のまた) (では) (では) (では) (では) (では) (では) (では) (では	0.9 20 30 30 15 10 0.5 0.5 0.5 0.5 1 2 1 2 1 2 3 0.02 1 1 2 1 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	●あかけの中華みそ。 赤 はいたいにく テンシャン さいか まかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっか	を作めせ う) 35 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.4 やし 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 1 10 120 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.3 0.9 0.2 0.6 0.3 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9 0.9
	ではん ************************************	【八宝菜】①藤肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもとす。②編業通を頼し、藤肉をいためる。質ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、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、「前膝芸食」の分をとる。農後にうずら前を加えて煮、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。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあけは縁なしホテルバンに入れ、森し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を含わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配缶時にあつあげにかける。【もゆしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、栄酢を含わせて煮、火を止め、ごま猫を加え、配缶時にあつあげにかける。【たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ】①サーモン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℃)【豆乳スープ①ペ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、しゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除芸食」の分をとる。農後に豆乳を加えて煮る。【キャベツのゆずドレッシング】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、森しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮、火を止め、綿美油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 【鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんとまめのソテー 【鶏肉のカレー風味焼き エーブ、ツナとさんとまめのソテー・「カーカーの順に加えて煮る。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。【ツナとさんどまめのソテー】①ツナは下分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんど	赤 赤绿绿绿绿绿黄黄 黄 ●赤 黄 ●赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 景 ●赤 緑 黄 ●赤 黄	ぶたにくりょうにく (のようによび) (のようによび) (のようにまで) (のようにまで) (のまた) (のまさ) (ではない) (ではない	0.9 20 30 30 15 10 10 10 50 50 50 8 50 20 30 10 10 0.5 20 30 10 10 0.5 20 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	●ああたけの中華みそ。 赤緑はにく 赤緑はににく ランににンジャン 黄色を使うできない。 「ここでは、	を



黄: 葉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)

みどり ちも からだ ちょう し ととの 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)

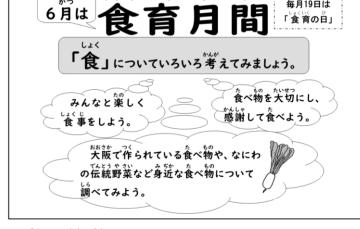
*給食実施日やひと月の実施回数は各学校、 学年によって異なります。献立の内容は予定 のため、変更されることがあります。

6月26日(木)



だしとは、こんぶやかつおぶしなどの成分を煮出 した汁のことです。だしには、うま味がふくまれており 和食には欠かせないものです。

きゅうしょく 給食では、だしこんぶやけずりぶし にぼしなどからだしをとっています。 今日のみそ汁は、にぼしからとった だしを使っています。



しょく いく げっ かん

6月27日(金)

よくかんで食べよう

むし歯を予防する

べることで、 食べすぎを 防ぐことができます。

まいつき にち 毎月19日は

脳の 働 きをよくする

脳の血の流れがよ くなり、脳の働きを ががいる。

しょうか きゅうしゅう 消化、吸収をよくする

食べ物を細かくかみ くだくことで、消化、 きゅうしゅう 吸 収 をよくします。