

1 (月)	とうふローフ ケチャップ (袋・とうふローフ) 洋風煮 棒チーズ				●とうふローフ				黄 ジャがいも 25			
	【とうふローフ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ (袋・とうふローフ)】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【洋風煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツ、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【棒チーズ】①棒チーズは1人1本ずつである。				赤 ツナかんづめ 15				緑 キャベツ 30			
	エネルギー 617kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.9g 糖質 69.0g				黄 ジャがいもでんぶん 2				緑 にんじん 20			
コッペパン					赤 とうふ 30				緑 さんどまめ(れいとう) 10			
ゴウ 牛 乳					赤 だいす(つぶしょう) 2				緑 マッシュルーム(みず) 10			
みかん ジャム					緑 たまねぎ 10				しお 0.4			
					黄 さとう 0.4				こしょう 0.02			
					しお 0.1				ローレル 0.01			
				こいくちしょうゆ 0.3				うすくちしょうゆ 1				
				●ケチャップ(袋・とうふローフ)				チキンブイヨン 0.8				
				ケチャップ(ふくら) 8				みず 70				
				●洋風煮				●棒チーズ				
				赤 けいにく 30				赤 ぼうチーズ 10				
				ワイン(しろ) 0.9								
				エネルギー 617kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.9g 糖質 69.0g								
2 (火)	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため				●鶏肉のてり焼き				赤 しろみそ 4			
	【鶏肉のてり焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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。【とうがんのみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【なすのそぼろいため】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、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす(下ゆであり)を加えていためる。				赤 けいにく 50				赤 だしこんぶ 0.5			
					緑 りょうりしゆ 1.5				赤 けずりぶし 2			
こはん					黄 さとう 1				みず 130			
					みりん 1.5				●なすのそぼろいため			
					こいくちしょうゆ 1.7				赤 ぶたひきにく 10			
ゴウ 牛 乳					●とうがんのみそ汁				緑 なす 20			
					赤 うすあげ(れいとう) 5				緑 ピーマン 5			
					緑 とうがん 30				緑 しょうが 0.2			
				緑 オクラ 10				黄 めんじつゆ 0.5				
				緑 にんじん 10				黄 さとう 0.8				
				緑 えのきたけ 10				こいくちしょうゆ 1.5				
				赤 あかみそ 10								
				エネルギー 556kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g 糖質 74.8g								
3 (水)	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひきそぼろ				●さごしのおろししょうゆかけ				しお 0.2			
	【さごしのおろししょうゆかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。【含め煮】①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛ひきそぼろ】①ひききはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひききをいためる。③いたまれば、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。				赤 さごし 50				うすくちしょうゆ 2.5			
					緑 だいこんおろし(れいとう) 10				こいくちしょうゆ 2.5			
こはん					みりん 1				赤 けずりぶし 0.9			
					うすくちしょうゆ 1.5				みず 40			
					●含め煮				●牛ひきそぼろ			
ゴウ 牛 乳					黄 ジャがいも 30				赤 きゅうひきにく 10			
					つなこんにゃく 15				緑 しそ 0.3			
					赤 あつあげ(れいとう) 30				赤 ひきき 1			
				緑 たまねぎ 35				黄 めんじつゆ 0.3				
				緑 にんじん 20				黄 さとう 1				
				緑 さんどまめ(れいとう) 10				みりん 0.5				
				黄 さとう 1				うすくちしょうゆ 1.5				
				エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.2g 糖質 76.1g								
4 (木)	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ なし(二十世紀)				●牛肉の香味焼き				緑 トマト 20			
	【牛肉の香味焼き】①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トマトの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、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。【なし(二十世紀)】①なしは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)				赤 きゅうにく 40				緑 にんじん 10			
					緑 ピーマン 10				緑 パセリ 0.5			
黒糖パン					ワイン(しろ) 1.2				緑 にんにく 0.3			
					しお 0.3				黄 オリーブゆ 0.5			
					こしょう(あらびき) 0.02				しお 0.3			
ゴウ 牛 乳					オールスパイス 0.04				こしょう 0.03			
					ウスターソース 1.2				チキンブイヨン 0.9			
					黄 めんじつゆ 0.5				みず 80			
				●トマトのスープスパゲッティ				※しお 0.5				
				赤 けいにく 20				●なし(二十世紀)				
				赤 ベーコン 8				緑 なし(にじっせいき) 59				
				黄 スパゲッティ 15				※しお 0.5				
				緑 たまねぎ 30								
				エネルギー 646kcal たんぱく質 30.8g 脂質 23.1g 糖質 73.1g								
5 (金)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ				●チキンカレーライス				みず 100			
	【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、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、ジャがいも、湯を加えて煮る。②ジャ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。【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、米酢、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。【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。				赤 けいにく 35				●キャベツとコーンのサラダ			
					黄 ジャがいも 35				緑 キャベツ 25			
こはん					緑 たまねぎ 45				緑 コーン(れいとう) 5			
					緑 にんじん 15				黄 さとう 0.8			
					緑 グリンピース(れいとう) 5				しお 0.1			
ゴウ 牛 乳					緑 にんにく 0.5				こめず 0.8			
					黄 めんじつゆ 0.5				うすくちしょうゆ 0.5			
					カレーこ 0.05				黄 めんじつゆ 0.3			
				しお 0.3				●ミニフィッシュ				
				ローレル 0.01				赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5				
				カレールウのもと(にめこ) 11								
				エネルギー 576kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.0g 糖質 84.5g								
8 (月)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ				●ウインナーのケチャップソース				緑 たまねぎ 20			
	【ウインナーのケチャップソース】①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。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、「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。【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは、塩、綿実油で下味をつける。②かぼちゃ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℃、20分間、焼き物機で焼く。				赤 ウインナーソーセージ 40				緑 にんじん 10			
					黄 さとう 0.5				緑 むきえだまめ(れいとう) 5			
おさつパン					ケチャップ 3				しお 0.3			
					トンカツソース 1				こしょう 0.02			
					ウスターソース 0.3				うすくちしょうゆ 1			
ゴウ 牛 乳					黄 ジャがいもでんぶん 0.1				チキンブイヨン 1.5			
					みず 3.5				みず 130			
					●スープ				●焼きかぼちゃ			
除去食 (大豆)					赤 けいにく 20				緑 かぼちゃ 35			
					ワイン(しろ) 0.6				しお 0.1			
					緑 キャベツ 25				黄 めんじつゆ 0.5			
				エネルギー 656kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.3g 糖質 73.7g								

9 (火)	他人丼 ささみとキャベツのいためもの オクラの甘酢あえ			●他人丼		
-------	-----------------------------	--	--	------	--	--

18 (木)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 かぼちゃのいとし煮	●豚肉の甘辛焼き	赤	しろみそ	4			
	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。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、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。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[かぼちゃのいとし煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）	赤	ぶたにく	40	赤	だしこんぶ	0.5	
	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.2g 糖質 80.8g	緑	たまねぎ	20	赤	けずりぶし	2	
ごはん	牛乳	緑	ピーマン	5	みず	130	●かぼちゃのいとし煮	
		黄	りょうりしゆ	1.2	赤	あずき(ドライパック)	5	
		黄	さとう	1	緑	かぼちゃ	35	
		緑	こいくちしょうゆ	2	黄	さとう	1	
		赤	うすあげ(れいとう)	5	赤	みりん	0.5	
		緑	キャベツ	30	赤	うすくちしょうゆ	2	
		緑	こまつな(れいとう)	10	赤	だしこんぶ	0.08	
		緑	にんじん	10	赤	けずりぶし	0.3	
		赤	あかみそ	10	赤	みず	20	
19 (金)	牛肉のデミグラスソース煮 ウィンナーのスープ きゅうりのピクルス	●牛肉のデミグラスソース煮	黄	じゃがいも	20			
	[牛肉のデミグラスソース煮]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ウィンナーのスープ]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、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。	赤	ぎゅうにく	30	緑	キャベツ	30	
	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.6g 糖質 66.5g	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	
コッパパン		緑	グリーンピース(れいとう)	3	緑	パセリ	0.5	
		緑	にんにく	0.5	緑	しお	0.2	
		黄	めんじつゆ	0.5	黄	こしょう	0.02	
ごはん		黄	しお	0.1	赤	うすくちしょうゆ	1	
		こしょう(あらびき)	0.02	赤	チキンブイオン	1.5		
		デミグラスソース(こめこ)	2	黄	みず	130		
牛乳		ウスターソース	1.5	●きゅうりのピクルス				
		ケチャップ	1.5	緑	きゅうり	30		
		チキンブイオン	0.2	黄	さとう	0.8		
いちごジャム		みず	8	赤	しお	0.2		
		●ウィンナーのスープ		赤	ワインピネガー	0.8		
		赤	ウィンナー	20	赤	うすくちしょうゆ	0.2	
22 (月)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル	●ヤンニョムチキン	緑	にんじん	10			
	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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る。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にのみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、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。③砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	赤	けいにく	45	赤	しお	0.3	
	エネルギー 653kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.2g 糖質 82.3g	緑	しょうが	0.5	赤	こしょう	0.02	
ごはん		緑	にんにく	0.5	赤	うすくちしょうゆ	1.8	
		緑	りょうりしゆ	1.4	黄	ちゅうかスープのもと	0.8	
		黄	じゃがいもでんぷん	9	黄	みず	130	
牛乳		黄	なたねあぶら	7	●切干しだいこんのナムル			
		黄	みりん	1.4	緑	きゅうり	10	
		こいくちしょうゆ	1	緑	きりぼしだいこん	4		
		ケチャップ	4	黄	さとう	0.4		
		コチジャン	0.5	黄	しお	0.1		
		みず	2.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5		
		●とうふのスープ		黄	ごまあぶら	0.3		
		赤	ぶたにく	10	黄	いりごま(しろ)	0.3	
		赤	とうふ(れいとう)	20	黄	いりごま(しろ)	0.3	
24 (水)		緑	たまねぎ	25				
		緑	チンゲンサイ	15				
		●オイスターソース焼きそば						
24 (水)	オイスターソース焼きそば もやしの中華あえ ぶどう(巨峰)	●オイスターソース焼きそば	赤	ぶたにく	40	赤	こいくちしょうゆ	3
	[オイスターソース焼きそば]①中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②もやしはゆでるか、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。③砂糖、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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。[ぶどう(巨峰)]①ぶどうは1人3粒ずつである。	赤	ぶたにく	40	赤	テンメンジャン	2	
	エネルギー 527kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.4g 糖質 59.2g	黄	ちゅうかめん	30	赤	オイスターソース	1	
ミニコッパパン		黄	めんじつゆ	0.9	●もやしの中華あえ			
		緑	キャベツ	40	緑	ブラックマッペもやし	30	
		緑	たまねぎ	40	黄	さとう	0.8	
牛乳		緑	にんじん	10	緑	こめず	1.2	
		緑	にら	5	赤	うすくちしょうゆ	1.5	
		緑	しょうが	0.5	黄	ごまあぶら	0.3	
		緑	にんにく	0.5	黄	いりごま(しろ)	0.5	
		黄	めんじつゆ	0.8	●ぶどう(巨峰)			
		しお	0.1	緑	ぶどう(きよほう)	42.5		
25 (木)		こしょう	0.03					
		●鶏肉の塩こうじ焼き						
		赤	けいにく	45	赤	あかみそ	10	
ごはん		緑	たまねぎ	20	赤	しろみそ	4	
		黄	しおこうじ	4	赤	にぼし	2	
		●さつまいものみそ汁						
牛乳		黄	さつまいも	25	赤	みず	130	
		赤	うすあげ(れいとう)	5	●きゅうりの甘酢あえ			
		緑	キャベツ	25	緑	きゅうり	30	
		緑	にんじん	10	黄	さとう	0.7	
		緑	ブラックマッペもやし	10	赤	しお	0.2	
					赤	こめず	0.7	
26 (金)	さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野どうふのいり煮	●さけのしょうゆだれかけ	赤	けずりぶし	2			
	[さけのしょうゆだれかけ]①さけは綿実油をひいた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。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。[五目汁]①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、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。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。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤	さけ(かく)	50	赤	けずりぶし	2	
	エネルギー 553kcal たんぱく質 30.0g 脂質 14.3g 糖質 73.2g	黄	さとう	1.5	赤	みず	130	
ごはん		黄	こいくちしょうゆ	2	●高野どうふのいり煮			
		黄	みず	1.5	赤	ぶたひきにく	10	
		黄	めんじつゆ	0.5	赤	こうやどうふ(ふんまつ)	6	
牛乳		●五目汁		緑	にんじん	5		
		緑	キャベツ	30	緑	グリーンピース(れいとう)	3	
		緑	たまねぎ	20	黄	めんじつゆ	0.1	
		緑	たけのこ(みずに)	10	黄	さとう	0.9	
		緑	あおねぎ	5	赤	しお	0.1	
		緑	えのきたけ	10	赤	うすくちしょうゆ	1.5	
		赤	うすくちしょうゆ	4	赤	だしこんぶ	0.12	
		赤	だしこんぶ	0.5	赤	けずりぶし	0.45	
					赤	みず	30	

29 (月)	カレーマカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ みかん (缶)	●カレーマカロニグラタン	●豚肉と野菜のスープ																																																																													
	【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。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【豚肉と野菜のスープ】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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【みかん (缶)】①みかんは1人1/40缶ずつである。 エネルギー 616kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.6g 糖質 77.5g	<table><tr><td>赤</td><td>けいにく</td><td>30</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ (こめこ)</td><td>6</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース (れいとう)</td><td>5</td></tr><tr><td>緑</td><td>マッシュルーム (みず)</td><td>5</td></tr><tr><td>黄</td><td>めんじつゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td></td><td>カレーこ</td><td>0.1</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1</td></tr><tr><td>黄</td><td>カレールウのもと (こめこ)</td><td>4</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうしんこ</td><td>1.5</td></tr><tr><td>黄</td><td>パンこ (こめこ)</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td>みず</td><td>23</td></tr></table>	赤	けいにく	30	黄	マカロニ (こめこ)	6	緑	たまねぎ	20	緑	グリーンピース (れいとう)	5	緑	マッシュルーム (みず)	5	黄	めんじつゆ	0.5		こしょう	0.02		カレーこ	0.1		ウスターソース	1	黄	カレールウのもと (こめこ)	4	黄	しょうしんこ	1.5	黄	パンこ (こめこ)	0.5		みず	23	<table><tr><td>赤</td><td>ぶたにく</td><td>25</td></tr><tr><td>黄</td><td>ワイン (しろ)</td><td>0.8</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>15</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン (れいとう)</td><td>5</td></tr><tr><td>緑</td><td>パセリ</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td>しお</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr><tr><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td>チキンブイオン</td><td>1.5</td></tr><tr><td></td><td>みず</td><td>130</td></tr></table> ●みかん (缶) <table><tr><td>緑</td><td>みかん (かんづめ)</td><td>43</td></tr></table>	赤	ぶたにく	25	黄	ワイン (しろ)	0.8	黄	じゃがいも	15	緑	キャベツ	30	緑	にんじん	10	緑	コーン (れいとう)	5	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		チキンブイオン	1.5		みず	130	緑	みかん (かんづめ)
赤	けいにく	30																																																																														
黄	マカロニ (こめこ)	6																																																																														
緑	たまねぎ	20																																																																														
緑	グリーンピース (れいとう)	5																																																																														
緑	マッシュルーム (みず)	5																																																																														
黄	めんじつゆ	0.5																																																																														
	こしょう	0.02																																																																														
	カレーこ	0.1																																																																														
	ウスターソース	1																																																																														
黄	カレールウのもと (こめこ)	4																																																																														
黄	しょうしんこ	1.5																																																																														
黄	パンこ (こめこ)	0.5																																																																														
	みず	23																																																																														
赤	ぶたにく	25																																																																														
黄	ワイン (しろ)	0.8																																																																														
黄	じゃがいも	15																																																																														
緑	キャベツ	30																																																																														
緑	にんじん	10																																																																														
緑	コーン (れいとう)	5																																																																														
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																																																																														
	チキンブイオン	1.5																																																																														
	みず	130																																																																														
緑	みかん (かんづめ)	43																																																																														
30 (火)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	●牛肉と野菜のいためもの																																																																													
	【一口がんとさといものみそ煮】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛肉と野菜のいためもの】①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【みたらしだんご】①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、氷どきでん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。 エネルギー 620kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g 糖質 90.8g	<table><tr><td>赤</td><td>けいにく</td><td>10</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも</td><td>25</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひとくちがんも</td><td>20</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td></tr><tr><td>緑</td><td>さんどまめ (れいとう)</td><td>10</td></tr><tr><td>黄</td><td>さとう</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>赤</td><td>あかみそ</td><td>7</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.9</td></tr><tr><td></td><td>みず</td><td>40</td></tr></table>	赤	けいにく	10	黄	さといも	25	赤	ひとくちがんも	20	緑	たまねぎ	35	緑	にんじん	20	緑	さんどまめ (れいとう)	10	黄	さとう	0.5		こいくちしょうゆ	0.5	赤	あかみそ	7	赤	けずりぶし	0.9		みず	40	<table><tr><td>赤</td><td>ぎゅうにく</td><td>20</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>15</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5</td></tr><tr><td>黄</td><td>めんじつゆ</td><td>0.5</td></tr><tr><td></td><td>しお</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.6</td></tr></table> ●みたらしだんご <table><tr><td>黄</td><td>しらたまだんご</td><td>30</td></tr><tr><td>黄</td><td>さとう</td><td>2.8</td></tr><tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.8</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいもでんぷん</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td>みず</td><td>8</td></tr></table>	赤	ぎゅうにく	20	緑	しょうが	0.5	緑	キャベツ	15	緑	ピーマン	5	黄	めんじつゆ	0.5		しお	0.2		こいくちしょうゆ	0.6	黄	しらたまだんご	30	黄	さとう	2.8		こいくちしょうゆ	0.8	黄	じゃがいもでんぷん	0.3		みず	8								
赤	けいにく	10																																																																														
黄	さといも	25																																																																														
赤	ひとくちがんも	20																																																																														
緑	たまねぎ	35																																																																														
緑	にんじん	20																																																																														
緑	さんどまめ (れいとう)	10																																																																														
黄	さとう	0.5																																																																														
	こいくちしょうゆ	0.5																																																																														
赤	あかみそ	7																																																																														
赤	けずりぶし	0.9																																																																														
	みず	40																																																																														
赤	ぎゅうにく	20																																																																														
緑	しょうが	0.5																																																																														
緑	キャベツ	15																																																																														
緑	ピーマン	5																																																																														
黄	めんじつゆ	0.5																																																																														
	しお	0.2																																																																														
	こいくちしょうゆ	0.6																																																																														
黄	しらたまだんご	30																																																																														
黄	さとう	2.8																																																																														
	こいくちしょうゆ	0.8																																																																														
黄	じゃがいもでんぷん	0.3																																																																														
	みず	8																																																																														
月 見 の 行事 献立																																																																																

9月16日（火）