

1 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 きゅうりの甘酢あえ			●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 あかみそ	10			
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと氷にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る）③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つける。[きゅうりの甘酢あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 けいにく	45	赤 しろみそ	4		
	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.4g 糖質 81.3g			緑 たまねぎ	20	赤 にぼし	2		
ごはん	牛乳			しおこうじ	4	みず	130		
				●さつまいものみそ汁			●きゅうりの甘酢あえ		
				黄 さつまいも	25	緑 きゅうり	30	黄 さとう	0.7
				赤 うすあげ (れいとう)	5	しお	0.2		
				緑 キャベツ	25	しお	0.2		
				緑 にんじん	10	こめず	0.7		
エネルギー 558kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.4g 糖質 81.3g				緑 ブラックマッペもやし	10				
2 (火)	牛肉の香味焼き トマトのスーpsパグッティ 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psパグッティ]①スパグ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、チキンブイオンで味つけし、最後にスパグッティ、パセリを加えて煮る。[なし (二十世紀)]①なしは1人1/4切すつである。（切裁後、食塩水につける）			赤 ぎゅうにく	40	緑 にんじん	10		
	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.8g 脂質 23.1g 糖質 73.1g			緑 ビーマン	10	緑 パセリ	0.5		
黒糖パン	牛乳			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		
				オールスパイス	0.04	こしょう	0.03		
				ウスターソース	1.2	チキンブイオン	0.9		
				黄 めんじつゆ	0.5	みず	80		
●トマトのスーpsパグッティ				赤 ※しお	0.5	●なし (二十世紀)			
				赤 けいにく	20	緑 なし (にじっせいき)	59		
				赤 ベーコン	8	※しお	0.5		
				エネルギー 646kcal たんぱく質 30.8g 脂質 23.1g 糖質 73.1g				黄 スパグッティ	15
				緑 たまねぎ	30				
3 (水)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆			●酢豚	みず	5			
	[酢豚]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。だけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。[中華みそスープ]①しいたけ (乾) はもどす。②湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をわかし、鶏肉、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、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し、最後ににらを加えて煮る。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋すつである。			赤 ぶたにく	35	●中華みそスープ			
	エネルギー 596kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.2g 糖質 80.3g			緑 しょうが	0.8	赤 けいにく	15		
ごはん	牛乳			緑 りょうりしゆ	1.1	緑 ブラックマッペもやし	15		
				こいくちしょうゆ	1.1	緑 コーン (れいとう)	5		
				黄 じゃがいもでんぶん	5	緑 にら	5		
				黄 なたねあぶら	5	緑 しいたけ (かんそう)	0.5		
				緑 たまねぎ	25	こしょう	0.02		
				緑 たけのこ (みずに)	10	うすくちしょうゆ	0.3		
				緑 にんじん	10	赤 あかみそ	7		
				緑 ビーマン	5	ちゅうかスープのもと	0.5		
				黄 めんじつゆ	0.5	みず	130		
●まっ茶大豆				赤 まっちゃだいず (ふくら)	6				
				こめず	0.2				
				こいくちしょうゆ	1				
				ケチャップ	2				
4 (木)	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	赤 ささみ (あぶらづけ)	5			
	[他人丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[ささみとキャベツのいためもの]①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[オクラの甘酢あえ]①オクラ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、配缶時にオクラにかけ、あえる。			赤 ぎゅうにく	25	赤 ささみ (あぶらづけ)	5		
	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.7g 糖質 74.7g			緑 りょうりしゆ	0.8	緑 キャベツ	30		
ごはん	牛乳			赤 けいらん (えきらん)	35	黄 めんじつゆ	0.3		
				緑 たまねぎ	45	しお	0.2		
				緑 にんじん	10	こしょう	0.01		
				緑 あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	0.5		
				黄 さとう	1	●オクラの甘酢あえ			
				みりん	0.5	緑 オクラ	20		
				しお	0.3	黄 さとう	0.6		
				うすくちしょうゆ	3	しお	0.1		
				こいくちしょうゆ	2	こめず	0.6		
除去食 (卵)				赤 けずりぶし	0.7	うすくちしょうゆ	0.2		
				エネルギー 557kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.7g 糖質 74.7g				みず	30
				ウィンナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ			●ウィンナーのケチャップソース	緑 たまねぎ	20
5 (金)	[ウィンナーのケチャップソース]①ウィ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、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にウィンナーソーセージにかけける。[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、チキンブイオンで味つけし、「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 ウィンナーソーセージ	40	緑 にんじん	10		
	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.3g 糖質 73.7g			黄 さとう	0.5	緑 むきえだまめ (れいとう)	5		
	おさつパン	牛乳			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		
				黄 じゃがいもでんぶん	0.1	チキンブイオン	1.5		
				みず	3.5	みず	130		
				●スープ			赤 けいにく	20	●焼きかぼちゃ
				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		
8 (月)	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ける。[五目汁]①だけのこはゆでる。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、だ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	みず	130		
	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	●高野どうふのいり煮			
ごはん	牛乳			こいくちしょうゆ	2	赤 ぶたひきにく	10		
				みず	1.5	赤 こうやどうふ (ふんまつ)	6		
				黄 めんじつゆ	0.5	緑 にんじん	5		
				●五目汁	緑 グリンピース (れいとう)	3	緑 にんじん	10	
				緑 キャベツ	30	赤 ひじき	0.5		
				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	しお	0.1		
				緑 えのきたけ	10	うすくちしょうゆ	1.5		
				しお	0.4	赤 だしこんぶ	0.12		
				うすくちしょうゆ	4	赤 けずりぶし	0.45		
				赤 だしこんぶ	0.5	みず	30		

9 (火)	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。			赤 けいにく 30 黄 マカロニ (こめこ) 6 緑 たまねぎ 20 緑 グリンピース (れいとう) 5 緑 マッシュルーム (みずに) 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 カレールウのもと (こめこ) 4 黄 じゃושんこ 1.5 黄 パンこ (こめこ) 0.5 みず 23		赤 ぶたにく 25 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	
エネルギー 612kcal たんぱく質 29.5g 脂質 17.6g 糖質 76.3g						●みかん (缶) 緑 みかん (かんづめ) 43	
10 (水)	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 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 1 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 1.7 ●とうがんのみそ汁 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 とうがん 30 緑 オクラ 10 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10		赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●なすのそぼろいため 赤 ぶたひきにく 10 緑 なす 20 緑 ビーマン 5 緑 しょうが 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5	
エネルギー 556kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g 糖質 74.8g							
11 (木)	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひじきそぼろ			●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、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、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。[牛ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。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 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ●含め煮 黄 じゃがいも 30 つなこんにゃく 15 赤 あつあげ (れいとう) 30 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 1		うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●牛ひじきそぼろ 赤 ぎゅうひきにく 10 緑 しそ 0.3 黄 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	
エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.2g 糖質 76.1g							
12 (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 たまねぎ 20 緑 グリンピース (れいとう) 3 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう (あらびき) 0.02 デミグラスソース (こめこ) 2 ウスターソース 1.5 ケチャップ 1.5 チキンブイオン 0.2 みず 8 ●ウィンナーのスープ 赤 ウィンナー 20		緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.2 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 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2	
エネルギー 574kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.6g 糖質 66.5g							
16 (火)	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、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 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 グリンピース (れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01 カレールウのもと (こめこ) 11		●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 25 緑 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめす 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (ふくら) 5	
エネルギー 576kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.0g 糖質 84.5g							
17 (水)	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 じゃがいも 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、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、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、チキンブイオンで味つけし、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 黄 じゃがいもでんふん 2 赤 とうふ 30 赤 だいす (つぶじょう) 2 緑 たまねぎ 10 黄 さとう 0.4 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.3 ●ケチャップ (袋・とうふローフ) ケチャップ (ふくら) 8 ●洋風煮 赤 けいにく 30 ワイン (しろ) 0.9		緑 キャベツ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ (れいとう) 10 緑 マッシュルーム (みずに) 10 しお 0.4 こしょう 0.02 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.8 みず 70 ●棒チーズ 赤 ぼうチーズ 10	
エネルギー 617kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.9g 糖質 69.0g							

18 (木)	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]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、中華スープの葉で味つけする。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、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。 エネルギー 653kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 24.2g　糖質 82.3g	●ヤンニョムチキン 赤　けいにく　45 緑　しょうが　0.5 緑　にんにく　0.5 りょうりしゆ　1.4 黄　じゃがいもでんぷん　9 黄　なたねあぶら　7 みりん　1.4 こいくちしょうゆ　1 ケチャップ　4 コチジャン　0.5 みず　2.5 ●とうふのスープ 赤　ぶたにく　10 赤　とうふ（れいとう）　20 緑　たまねぎ　25 緑　チンゲンサイ　15	緑　にんじん　10 しお　0.3 こしょう　0.02 うすくちしょうゆ　1.8 ちゅうかスープのもと　0.8 みず　130 ●切干しだいこんのナムル 緑　きゅうり　10 緑　きりぼしだいこん　4 黄　さとう　0.4 しお　0.1 うすくちしょうゆ　1.5 黄　ごまあぶら　0.3 黄　いりごま（しろ）　0.3
19 (金)	豚肉の甘辛焼き　みそ汁　かぼちゃのいとこ煮 [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の材料は納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うすあけ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、けすりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあけの順に加えて煮る。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。[かぼちゃのいとこ煮]①だしこんぶ、けす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、あすきを加えて煮る。（火をきってしばらく味をさせる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する） エネルギー 578kcal　たんぱく質 25.1g　脂質 15.2g　糖質 80.8g	●豚肉の甘辛焼き 赤　ぶたにく　40 緑　たまねぎ　20 緑　ピーマン　5 りょうりしゆ　12 黄　さとう　1 こいくちしょうゆ　2 ●みそ汁 赤　うすあけ（れいとう）　5 緑　キャベツ　30 緑　こまつな（れいとう）　10 緑　にんじん　10 赤　あかみそ　10	赤　しろみそ　4 赤　だしこんぶ　0.5 赤　けすりぶし　2 みず　130 ●かぼちゃのいとこ煮 赤　あすき(ドライパック)　5 緑　かぼちゃ　35 黄　さとう　1 みりん　0.5 うすくちしょうゆ　2 赤　だしこんぶ　0.08 赤　けすりぶし　0.3 みず　20
22 (月)	チキンレバーカツ　ケチャップ煮　キャベツのバジル風味サラダ [チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃）[ケチャップ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのバジル風味サラダ]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、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 657kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 24.2g　糖質 74.0g	●チキンレバーカツ 赤　チキンレバーカツ　50 黄　なたねあぶら　8 ●ケチャップ煮 赤　ぶたにく　10 黄　じゃがいも　35 緑　たまねぎ　30 緑　にんじん　20 緑　トマト（かんづめ）　10 緑　グリーンピース(れいとう)　5 黄　めんじつゆ　0.3 黄　さとう　0.4 しお　0.5	こしょう　0.01 ローレル　0.03 ケチャップ　8 チキンブイヨン　0.6 みず　50 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑　キャベツ　30 黄　さとう　0.7 しお　0.2 ワインビネガー　0.6 うすくちしょうゆ　0.3 バジル　0.01 黄　めんじつゆ　0.3
24 (水)	ハヤシライス　グリーンアスパラガスとコーンのサラダ　洋なし（カット缶） [ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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。②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、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のハヤシをかける。[グリーンアスパラガスとコーンのサラダ]①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[洋なし（カット缶）]①洋なしは1人1/40缶ずつである。 エネルギー 610kcal　たんぱく質 22.2g　脂質 15.0g　糖質 90.5g	●ハヤシライス 赤　ぎゅうにく　40 黄　じゃがいも　35 緑　たまねぎ　40 緑　にんじん　15 緑　グリーンピース(れいとう)　5 緑　セロリ　2 緑　にんにく　0.5 黄　めんじつゆ　0.5 ケチャップ　8 トマトピューレ　4 黄　さとう　0.2 しお　0.4 こしょう　0.01 ローレル　0.02	トンカツソース　2 ウスターソース　2 こいくちしょうゆ　1 チキンブイヨン　0.8 黄　じょうしんこ　5 みず　75 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑　グリーンアスパラガス(れいとう)　20 緑　コーン（れいとう）　5 黄　さとう　1 しお　0.3 ワインビネガー　0.8 黄　めんじつゆ　0.3 ●洋なし（カット缶） 緑　ようなし(カットかんづめ)　44
25 (木)	鶏肉のバジル焼き　ベーコンと野菜のスープ煮　キャベツときゅうりのサラダ [鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉は納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。[ベーコンと野菜のスープ煮]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じゃ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、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。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 578kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 19.8g　糖質 63.5g	●鶏肉のバジル焼き 赤　けいにく　50 ワイン（しろ）　1.5 しお　0.3 こしょう（あらびき）　0.02 バジル　0.04 黄　オリーブゆ　0.5 ●ベーコンと野菜のスープ煮 赤　ベーコン　8 黄　じゃがいも　30 緑　たまねぎ　35 緑　にんじん　15 緑　むきえだまめ(れいとう)　10 緑　マッシュルーム(みず)　10	黄　めんじつゆ　0.5 しお　0.3 こしょう　0.02 うすくちしょうゆ　0.9 チキンブイヨン　0.8 みず　70 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑　キャベツ　20 緑　きゅうり　15 黄　さとう　0.8 しお　0.2 ワインビネガー　0.8 黄　めんじつゆ　0.3
26 (金)	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]①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けす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、赤みそで味つけして煮詰め、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、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。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ぬる。 エネルギー 620kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 16.4g　糖質 90.8g	●一口がんとさといものみそ煮 赤　けいにく　10 黄　さといも　25 赤　ひとちがんと　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　けすりぶし　0.9 みず　40	●牛肉と野菜のいためもの 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 ●みたらしだんご 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

29 (月)	マーボーなす　ツナと野菜のいためもの　焼きさつまいもの甘みつけかけ [マーボーなす]①なすはさつと水にさらしてあくをぬぎ、必要に応じてゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす（下ゆであり）を加えて煮、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。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。[焼きさつまいもの甘みつけかけ]①さつまいものはさつと水にさらしてあくをぬく。②さつまいものは納なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。 エネルギー 624kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 18.7g　糖質 85.6g	●マーボーなす 赤　ぎゅうひきにく　25 赤　ぶたひきにく　25 緑　たまねぎ　30 緑　なす　30 緑　にんじん　10 緑　ピーマン　10 緑　しょうが　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　3 赤　あかみそ　3 黄　じゃがいもでんぷん　1 みず　18	●ツナと野菜のいためもの 赤　ツナかんづめ　5 緑　ブラックマッパもやし　20 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 ●焼きさつまいもの甘みつけかけ 黄　さつまいも　35 黄　さとう　3 しお　0.1 こいくちしょうゆ　0.1 みず　2
30 (火)	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]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。 エネルギー 527kcal　たんぱく質 25.2g　脂質 18.4g　糖質 59.2g	●オイスターソース焼きそば 赤　ぶたにく　40 黄　ちゅうかめん　30 黄　めんじつゆ　0.9 緑　キャベツ　40 緑　たまねぎ　40 緑　にんじん　10 緑　にら　5 緑　しょうが　0.5 にんにく　0.5 黄　めんじつゆ　0.8 しお　0.1 こしょう　0.03	こいくちしょうゆ　3 テンメンジャン　2 オイスターソース　1 ●もやしの中華あえ 緑　ブラックマッパもやし　30 黄　さとう　0.8 緑　こめず　1.2 うすくちしょうゆ　1.5 黄　ごまあぶら　0.3 黄　いりごま（しろ）　0.5 ●ぶどう（巨峰） 緑　ぶどう（きょうほう）　42.5

9月22日（月）

せい　かつ　しゅう　かん　びょう　よ　ぼう

生活習慣病の予防

子どものころから栄養バランスのとれた食生活を
送ることで、生活習慣病を予防しましょう。

・1日3食、黄・赤・緑のグループの
食べ物をそろえて食べましょう。

・あまい物や塩からい物、油の多い物の
とり過ぎに気を付けましょう。

9月26日（金）

つき　み　ぎょう　じ　こん　だて

月見の行事献立

旧暦の8月15日(今年は10月6日)は、「十五夜」
や「中秋の名月」といって、月が美しく見える時
です。いもやだんごを供えたり、すすきをかざった
りしてお月見をします。 ※旧暦：昔のこよみのこと

きょう　きゅうしよく　ひどくち

今日の給食には、「一口がんとさといもの
みそ煮」と「みたらしだんご」が出ます。

「みたらしだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

9月29日（月）

きょう　ほう

巨峰

日本では、60種類以上のぶどうが育てられて
います。
「巨峰」は、1942年に生まれました。
果肉のあまみが強いのが特ちょうです。

「ぶどう(巨峰)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

ちょうしよく　た　く　ふう

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けましょう。

早寝早起きをしましょう。
早起きをすることで、時間にゆとりをもつことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。
夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。

おおさか　し　しよく　い　く　す　い　しん　き　や　る　く　た　ー

大阪市食育推進キャラクター

たべやん