

9(金)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃（カット缶）		●あじのレモンマリネ		黄 じゃがいも 35
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てば豆を加えて煮、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。[白桃（カット缶）]①白桃は1人1/40缶ずつである。		赤 あじ 25 黄 じゃがいもでんぶん 5 黄 なたねあぶら 4 緑 たまねぎ 10 黄 めんじつゆ 0.2 緑 レモン 1.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こしょう（しろ） 0.01 こめず 1.3 ワイン（しろ） 0.7		赤 てほまめ(かんそう) 5 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 コーン（れいとう） 5 しお 0.4 こしょう 0.02 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 チキンブイオン 0.8 みず 70
	エネルギー 658kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.6g 糖質 82.9g		●てば豆のスープ煮		●白桃（カット缶）
おさつパン 牛 乳	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) そう煮 ごまめ		●れんこんのちらしずし(具)		●そう煮
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんびょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんびょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときになんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。		赤 ぶたにく 15 りょうりしゅ 0.5 緑 れんこん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 コーン（れいとう） 5 緑 かんびょう 1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 しお 0.2 こめず 6 うすくちしょうゆ 2.5 赤 こんぶ（ふんまつ） 0.3 ※しお 0.1		赤 けいにく 15 黄 しらたまもち 25 黄 さといも 15 緑 だいこん 25 緑 きんときになんじん 15 緑 みつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130
	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g		●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)		●ごまめ
正月の 行事献立	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご		●ケチャップ煮		ケチャップ
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②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、湯を加えて煮る。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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。（切裁後、食塩水につける）		赤 ぶたにく 40 ワイン（しろ） 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.5 こしょう 0.01 ローレル 0.03		チキンブイオン 0.6 みず 50
	エネルギー 607kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.2g 糖質 69.8g		●ささみと野菜のソテー		●りんご
14(水)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ		●さばのみそ煮		緑 えのきたけ 10
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、氷、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。（だしこんぶは、落としぶたとしても使用する）②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後に菁ねぎを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。		赤 さば（ほねつき） 60 緑 しょうが 1 黄 さとう 3.2 みりん 1 赤 あかみそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 みず 30		しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g		●五目汁		●きゅうりの甘酢づけ
ごはん 牛 乳	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ		●鶏肉のからあげ		赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]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、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、ハム、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する。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、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①の材料にかけ、あえる。		黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 赤 ハム 15 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10		緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.2 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
	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.9g 糖質 72.0g		●もやしとコーンの中華あえ		●ハムと野菜の中華スープ
20(火)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし		●さごしのみぞれかけ		赤 しろみそ 4
	[さごしのみぞれかけ]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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかけ。[みそ汁]①わかめ（乾）はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。		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 2 緑 ゆず（かじゅう） 0.7		赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.3g 糖質 74.2g		●みずなの煮びたし		●みそ汁
21(水)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ		●ビーフシチュー		赤 ぎゅうにく 40 ワイン（しろ） 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3
	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイオンで味つけし、氷とき上新粉（上新粉重量の3倍量の氷でとく）を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[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。		赤 とうふ（れいとう） 20 緑 たまねぎ 25 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 赤 わかめ（かんそう） 0.5 赤 あかみそ 10		黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10
	エネルギー 640kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.0g 糖質 66.7g		●スライスチーズ		赤 スライスチーズ 20

