

| | | | | |
|------------------------------|--|--|---|--|
| 9(金) きん | はくさいのとろみ煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため | ●はくさいのとろみ煮 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため | 黄 じゃがいもでんぶん 1.5 赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 25 黄 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 15 緑 しいたけ(なま) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう(しろ) 0.02 うすくちじょうゆ 0.5 ちゅうかスープのもと 0.2 シチュールウのもと 5 | |
| | [はくさいのとろみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水でん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちじょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。 | [はくさいのとろみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水でん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちじょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。 | | |
| おさつパン 牛 乳 ぎゅう にゅう | [豚肉とさんどまめのオイスターソースいため] ①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちじょうゆ、オイスターソースで味つけする。 | | | |
| | エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.9g 糖質 71.3g | | | |
| 13(火) か | 豚肉と金時豆のカレーライス サワーソテー 和なし(カット缶) | ●豚肉と金時豆のカレーライス ●サワーソテー | みず 100 赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 30 赤 きんときまめ(ドライパック) 7 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 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Uのものと(こめ) 11 | |
| | [豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、金時豆を加えて煮、塩、コショウ、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちじょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶ずつである。 | [豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、金時豆を加えて煮、塩、コショウ、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちじょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶ずつである。 | | |
| ごはん 牛 乳 ぎゅう にゅう | エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g | | | |
| | | | | |
| 14(水) すい | れんこんのちらしすし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしすし) そう煮 ごまめ | ●れんこんのちらしすし(具) ●そう煮 | 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 かんぴょう 1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 しお 0.2 こめす 6 うすくちじょうゆ 2.5 赤 こんぶ(ふんまつ) 0.3 ※しお 0.1 ●きざみのり(袋・れんこんのちらしすし) | 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 赤 かわせみ 130 黄 さとう 4 黄 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130 赤 かわせみ 130 黄 さとう 4 黄 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130 赤 きざみのり(ふくろ) 0.8 |
| | [れんこんのちらしすし(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。かんぴ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、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちじょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリ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・れんこんのちらしすし)]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(にんじん)、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がりは、白米を加えて煮、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、蒸しモード、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、こいくちじょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。 | [れんこんのちらしすし(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。かんぴ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、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちじょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリ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・れんこんのちらしすし)]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(にんじん)、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がりは、白米を加えて煮、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、蒸しモード、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、こいくちじょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。 | | |
| ごはん 牛 乳 ぎゅう にゅう | エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g | | | |
| | | | | |
| 正月の行事献立 ぎょうがつじこひだて げいじけんり | 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 ●もやしとコーンの中華あえ | 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 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 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 ●ハムと野菜の中華スープ | 赤 けいにく 15 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちじょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 緑 ブラックマッシュもやし 25 緑 コーン(れいとう) 5 赤 ハム 15 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 |
| | [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、熱したなたね油であげる。[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)のものと汁も使用)をわかり、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、うすくちじょうゆ、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、うすくちじ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。 | [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、熱したなたね油であげる。[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)のものと汁も使用)をわかり、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりは、ハム、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、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、うすくちじ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。 | | |
| 15(木) もく | エネルギー 637kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.9g 糖質 67.2g | | | |
| | | | | |
| 黒糖パン 牛 乳 ぎゅう にゅう | | | | |
| | | | | |

| | | | |
|-------------------------|---|--|---|
| 16(金) きん | さばのみぞ煮 五目汁 きゅううりの甘酢づけ | ●さばのみぞ煮 ●きゅううりの甘酢づけ | 緑 えのきだけ 10 赤 さば(ほねつき) 60 緑 しょうが 1 黄 さとう 32 赤 あかみそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 ●きゅううりの甘酢づけ |
| | [さばのみぞ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、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、落としこ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、うすくちじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅううりの甘酢づけ]①きゅううりはゆでるか、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、うすくちじょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅううりをつけ、十分味を含ませる。 | [さばのみぞ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、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、落としこ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、うすくちじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅううりの甘酢づけ]①きゅううりはゆでるか、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、うすくちじょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅううりをつけ、十分味を含ませる。 | |
| こはん 牛 乳 ぎゅう にゅう | エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g | | |
| | | | |
| 19(月) げつ | あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶) | ●あじのレモンマリネ ●白桃(カット缶) | ●あじのレモンマリネ ●白桃(カット缶) |
| | [あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。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、コショウ、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。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に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、てぼ豆を加えて煮、塩、コショウ、ローレル、うすくちじょうゆ、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。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。 | [あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。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、コショウ、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。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に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、てぼ豆を加えて煮、塩、コショウ、ローレル、うすくちじょうゆ、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。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。 | |
| コッペパン 牛 乳 ぎゅう にゅう | エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 糖質 79.4g | | |
| | | | |
| 20(火) か | 親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの | ●親子丼 ●紅白なます ●黒豆の煮もの | ●親子丼 ●紅白なます ●黒豆の煮もの |
| | [親子丼]①液卵は冷水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「鶏除(けりゆ)去」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の真をかける。[紅白なます]①たいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの] (A: 烹き物機) ①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちじょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B: 釜) ①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②砂糖、塩、こいくちじょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) (火をきってしばらく味を含ませる) | [親子丼]①液卵は冷水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「鶏除(けりゆ)去」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の真をかける。[紅白なます]①たいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの] (A: 烹き物機) | |

| | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------------|-----------------|--------------------|-------|--|-----------------|----------|----------------|------|
| 22(木) | 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 | 8 | 28(水) | こまつな葉めし きざみのり袋・こまつな葉めし さけの和風マリネースかけ じゃがいもとベーコンのみぞ汁 | ●こまつな葉めし | こしょう(しき) | 0.01 | |
| | [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。[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。 | 赤 ぶたにく | 40 | チキンブイヨン | 0.6 | [こまつな葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、うすくちしようゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[きざみのり(袋・こまつな葉めし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[さけの和風マリネースかけ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油あげる。②白ねぎ、しうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしようゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。[じゃがいもとベーコンのみぞ汁]①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(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)②煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけする。 | 緑 こまつな | 20 | こめず | 2 |
| | [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) | ワイン(しき) | 1.2 | みす | 50 | 黄 ごまあぶら | 0.3 | うすくちしようゆ | 1 | |
| | エネルギー 607kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.2g 糖質 69.8g | 黄 じゃがいも | 35 | ●ささみと野菜のソテー | | 黄 さとう | 1 | みす | 2 | |
| 23(金) | 黒糖パン牛乳 | ●豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし | ●豚肉のスタミナ焼き | 緑 にんじん | 10 | 29(木) | 黄 めんじつゆ | 1.5 | 黄 めんじつゆ | 0.3 |
| | [豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、もやしを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなとはくさいの順に並べて煮る。②砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 | 赤 ぶたにく | 45 | 赤 わかめ(かんそう) | 0.5 | | ●ピーフシチュー | | ●ピーフシチュー | |
| | エネルギー 555kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.6g 糖質 73.3g | 緑 たまねぎ | 20 | 赤 しお | 0.4 | | 緑 たまねぎ | 40 | 赤 ぎゅうにく | 40 |
| | | 緑 にんにく | 0.3 | 赤 うすくちしようゆ | 4 | | 黄 にんじん | 20 | ワイン(しき) | 1.2 |
| 26(月) | こはん牛乳 | 豚肉の塩こうじ焼き カす汁 くりきんとん | ●豚肉の塩こうじ焼き | 赤 さとう | 0.5 | 30(金) | 黄 じゃがいも | 35 | 黄 じゃがいも | 35 |
| | [ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がりは、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー] | 赤 にくだんご | 45 | ●ツナとほうれんそうのソテー | | | 緑 たまねぎ | 40 | 緑 たまねぎ | 40 |
| | [ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がりは、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー] | 緑 たまねぎ | 30 | 赤 ツナかんづめ | 8 | | 緑 にんじん | 20 | 緑 グリンピース(れいとう) | 5 |
| | エネルギー 620kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.5g 糖質 78.7g | 緑 だいこん | 20 | 緑 ほうれんそう | 25 | | 黄 めんじつゆ | 0.5 | 黄 さとう | 0.5 |
| 27(火) | コッペパン牛乳 | 鶏肉の塩こうじ焼き カス汁 くりきんとん | ●鶏肉の塩こうじ焼き | 赤 しづみそ | 4 | | ●みぞ汁 | | ●みぞ汁 | |
| | [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。[カス汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、酒かす、うすくちしようゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。 | 赤 けいにく | 45 | 赤 あかみそ | 3 | | 赤 さごし | 50 | 赤 しづみそ | 4 |
| | エネルギー 607kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.2g 糖質 85.1g | 緑 たまねぎ | 20 | 赤 だしこんぶ | 0.5 | | 緑 だいこんおろし(れいとう) | 10 | 赤 だしこんぶ | 0.5 |
| | | 赤 しおこうじ | 4 | 赤 けずりぶし | 1.8 | | 赤 みりん | 1 | 赤 けずりぶし | 2 |
| 28(水) | こはん牛乳 | ●カス汁 | ●カス汁 | 赤 ぶたにく | 20 | | ●みぞ汁 | | ●みぞ汁 | |
| | [カス汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、酒かす、うすくちしようゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。 | 赤 しお | 20 | 赤 さつまいも | 25 | | 赤 とうふ(れいとう) | 20 | 赤 だしこんぶ | 0.5 |
| | エネルギー 607kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.2g 糖質 69.8g | 赤 うすあげ(れいとう) | 5 | 赤 くりみすにかんづめ | 10 | | 緑 たまねぎ | 25 | 緑 みすな | 25 |
| | | 緑 だいこん | 35 | 赤 さとう | 1.5 | | 緑 はくさい | 20 | 赤 だしこんぶ | 0.04 |
| 29(木) | 黒糖パン牛乳 | ●くりきんとん | ●くりきんとん | 赤 みりん | 0.8 | | 緑 にんじん | 10 | 赤 けずりぶし | 0.15 |
| | エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g | 緑 あおねぎ | 5 | 赤 しお | 0.05 | | 赤 わかめ(かんそう) | 0.5 | 赤 わかめ(かんそう) | 0.5 |
| | | 赤 さけかす | 12 | 赤 みす | 13 | | 赤 あかみそ | 10 | 赤 あかみそ | 10 |
| | | 赤 うすくちしようゆ | 1 | ●スライスチーズ | | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| 30(金) | こはん牛乳 | ●さごしのみぞかけ みぞ汁 みずなの煮びたし | ●さごしのみぞかけ | 赤 しづみそ | 4 | | ●さごしのみぞかけ | | 赤 しづみそ | 4 |
| | [さごしのみぞかけ]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、うすくちしよ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る。[みぞ汁]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煮上がりは、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、うすくちしようゆで味つけする。③煮上がりは、みずなを加えて煮る。 | 赤 にくだんご | 45 | 赤 にくだんご | 70 | | 赤 さごし | 50 | 赤 だしこんぶ | 0.5 |
| | エネルギー 640kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.0g 糖質 66.7g | 赤 たまねぎ | 30 | 赤 ツナかんづめ | 8 | | 緑 だいこんおろし(れいとう) | 10 | 赤 けずりぶし | 2 |
| | | 赤 だいこん | 20 | 赤 コーン(れいとう) | 5 | | 赤 みりん | 1 | 赤 みす | 130 |
| 31(土) | いちごジャム | ●さごしのみぞかけ みぞ汁 みずなの煮びたし | ●さごしのみぞかけ | 赤 うすくちしようゆ | 2 | | ●みぞ汁 | | ●みぞ汁 | |
| | [さごしのみぞかけ]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、うすくちしよ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る。[みぞ汁]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煮上がりは、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、うすくちしようゆで味つけする。③煮上がりは、みずなを加えて煮る。 | 赤 けいにく | 20 | 赤 けいにく | 30 | | 赤 とうふ(れいとう) | 20 | 赤 だしこんぶ | 0.04 |
| | エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.3g 糖質 74.2g | 赤 りょうりしゅ | 0.6 | 赤 しお | 0.2 | | 緑 たまねぎ | 25 | 緑 みすな | 25 |
| | | 赤 うすあげ(れいとう) | 0.6 | 赤 チキンブイヨン | 0.6 | | 緑 にんじん | 10 | 赤 けずりぶし | 0.15 |
| 32(日) | いちごジャム | ●パインアップル(カット缶) | ●パインアップル(カット缶) | 赤 パインアップル(カットかんづめ) | 44 | | 赤 わかめ(かんそう) | 0.5 | 赤 わかめ(かんそう) | 0.5 |
| | エネルギー 620kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.5g 糖質 78.7g | 緑 バラックマッペもやし | 15 | 赤 うすくちしようゆ | 1.5 | | 赤 あかみそ | 10 | 赤 あかみそ | 10 |
| | | ●ミートボールと野菜のカレー煮 | ●ミートボールと野菜のカレー煮 | 赤 みす | 70 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| | | 緑 にんじん | 15 | 赤 ツナかんづめ | 8 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| 33(月) | いちごジャム | ●さごしのみぞかけ みぞ汁 みずなの煮びたし | ●さごしのみぞかけ | 赤 だしこんぶ | 0.5 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| | [さごしのみぞかけ]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、うすくちしよ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る。[みぞ汁]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煮上がりは、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、うすくちしようゆで味つけする。③煮上がりは、みずなを加えて煮る。 | 赤 にくだんご | 45 | 赤 にくだんご | 70 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| | エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.3g 糖質 74.2g | 赤 たまねぎ | 30 | 赤 だしこんぶ | 0.5 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| | | 赤 だいこん | 20 | 赤 みす | 1.8 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| 34(火) | いちごジャム | ●さごしのみぞかけ みぞ汁 みずなの煮びたし | ●さごしのみぞかけ | 赤 みす | 120 | | ●スライスチーズ | | ●スライスチーズ | |
| | [さごしのみぞかけ]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、うすくちしよ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る。[みぞ汁]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煮上がりは、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味 | | | | | | | | | |