

令和8年1月分学校給食献立表(小学校)				4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)				食品の使用量の単位は[g]				大阪市教育局委員会事務局						
9(金)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため			●はくさいのとりみ煮			黄 じゃがいもでんぶん 1.5 みず 35			さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ			●さばのみそ煮					
	[はくさいのとりみ煮]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、うすくちしょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとりみをつける。[あつあげのピリ辛しょうゆかけ]①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、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。[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、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 はくさい 40 たまねぎ 25 緑 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 うすくちしょうゆ 0.5 ちゅうかスープのもと 0.2 シチュールウのもと 5			赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.05			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			緑 えのきたけ 10 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 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.9g 糖質 71.3g									エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g			緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめず 1 うすくちしょうゆ 0.5 緑 あおねぎ 5					
13(火)	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			みず 100			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					
	[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、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、ワインピネガー、うすくちし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。			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 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(にめこ) 11			緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインピネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.6			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			黄 じゃがいも 35 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 うすくちしょうゆ 1.5 チキンブイヨン 0.8 みず 70					
	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g			●和なし(カット缶)			緑 わなし(カットかんづめ) 44			エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 糖質 79.4g			赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5					
14(水)	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			親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼					
	[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かえりは納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 りょうりしゆ 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 きんときにんじん 15 緑 きつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130			赤 けいらん(えきらん) 40 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 赤 けずりぶし 0.9 みず 40			緑 だいこん 25 緑 にんじん 5 黄 さとう 0.9 しお 0.1 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 0.5					
	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			エネルギー 566kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g			●黒豆の煮もの					
15(木)	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			緑 しいたけ(かんそう) 0.5			筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆			●筑前煮					
	[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。			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			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			赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 こんにやく 20 緑 れんこん 30 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1			うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40					
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.9g 糖質 67.2g			●ハムと野菜の中華スープ			●もやしとコーンの中華あえ			エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 糖質 79.7g			●まっ茶大豆					
16(金)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ			●さばのみそ煮			赤 ぶたにく 10 緑 さんどまめ(れいとう) 20 黄 めんじつゆ 0.3 こいくちしょうゆ 1 オイスターソース 0.8			[さばのみそ煮]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、最後に青ねぎを加えて煮る。[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			緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめず 1 うすくちしょうゆ 0.5		
	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g									エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 糖質 79.4g			赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5					
										親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼					
19(月)	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			みず 100			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					
	[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、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。			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 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(にめこ) 11			緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインピネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.6			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			黄 じゃがいも 35 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 うすくちしょうゆ 1.5 チキンブイヨン 0.8 みず 70					
	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g			●和なし(カット缶)			緑 わなし(カットかんづめ) 44			エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 糖質 79.4g			赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5					
20(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼			●そう煮			親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼					
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(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。[紅白なます]①だいこん、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、うすくちし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]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、こいくちしょうゆを加え、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)③①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、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。(ふたをする)④砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、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)			赤 ぶたにく 15 りょうりしゆ 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 きんときにんじん 15 緑 きつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130			赤 けいらん(えきらん) 40 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 赤 けずりぶし 0.9 みず 40			緑 だいこん 25 緑 にんじん 5 黄 さとう 0.9 しお 0.1 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 0.5					
	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			エネルギー 566kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g			●黒豆の煮もの					
21(水)	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			親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼					
	[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かえりは納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 りょうりしゆ 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 きんときにんじん 15 緑 きつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130			赤 けいらん(えきらん) 40 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 赤 けずりぶし 0.9 みず 40			緑 だいこん 25 緑 にんじん 5 黄 さとう 0.9 しお 0.1 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 0.5					
	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			エネルギー 566kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g			●黒豆の煮もの					
22(木)	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			緑 しいたけ(かんそう) 0.5			筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆			●筑前煮					
	[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。			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			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			赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 こんにやく 20 緑 れんこん 30 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1			うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40					
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.9g 糖質 67.2g			●ハムと野菜の中華スープ			●もやしとコーンの中華あえ			エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 糖質 79.7g			●まっ茶大豆					
23(金)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ			●さばのみそ煮			赤 ぶたにく 10 緑 さんどまめ(れいとう) 20 黄 めんじつゆ 0.3 こいくちしょうゆ 1 オイスターソース 0.8			[さばのみそ煮]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、最後に青ねぎを加えて煮る。[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			緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめず 1 うすくちしょうゆ 0.5		
	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g									エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 糖質 79.4g			赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5					
										親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼					

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

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
	[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。[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			チキンブイヨン			0.6
	エネルギー 607kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.2g 糖質 69.8g			ワイン(しろ) 1.2			みず			50
黒糖パン 牛 乳				黄 じゃがいも 35			●ささみと野菜のソテー			
				緑 たまねぎ 35			赤 ささみ(あぶらづけ)			10
				緑 にんじん 15			緑 ブラックマップもやし			25
除去食 (大豆)				緑 むきえだまめ(れいとう) 5			緑 コーン(れいとう)			5
				緑 マッシュルーム(みず) 10			黄 めんじつゆ			0.3
				黄 めんじつゆ 0.5			しお			0.2
23 (金)				黄 さとう 0.4			こしょう			0.01
				しお 0.5			●りんご			
				こしょう 0.01			緑 りんご			63.5
ごはん 牛 乳				ローレル 0.03			※しお			0.5
26 (月)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなど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
	[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煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなどとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、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
	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			しお			0.4
ごはん 牛 乳				緑 にんにく 0.3			うすくちしょうゆ			4
				黄 さとう 0.5			赤 だしこんぶ			0.5
				こいくちしょうゆ 2.4			赤 けずりぶし			2
27 (火)				赤 しろみそ 2			みず			130
				●五目汁			●きくなどとはくさいのおひたし			
				赤 けいにく 20			緑 はくさい			30
28 (水)				りょうりしゆ 0.6			緑 きくな			10
				赤 うすあげ(れいとう) 5			黄 さとう			0.6
				緑 ブラックマップもやし 15			うすくちしょうゆ			1.5
29 (木)										
30 (金)										
31 (土)										
1月1日										
1月2日										
1月3日										
1月4日										
1月5日										
1月6日										
1月7日										
1月8日										
1月9日										
1月10日										
1月11日										
1月12日										
1月13日										
1月14日										
1月15日										
1月16日										
1月17日										
1月18日										
1月19日										
1月20日										
1月21日										
1月22日										
1月23日										
1月24日										
1月25日										
1月26日										
1月27日										
1月28日										
1月29日										
1月30日										
1月31日										
2月1日										
2月2日										
2月3日										
2月4日										
2月5日										
2月6日										
2月7日										
2月8日										
2月9日										
2月10日										
2月11日										
2月12日										
2月13日										
2月14日										
2月15日										
2月16日										
2月17日										
2月18日										
2月19日										
2月20日										
2月21日										
2月22日										
2月23日										
2月24日										
2月25日										
2月26日										
2月27日										
2月28日										
2月29日										
3月1日										
3月2日										
3月3日										
3月4日										
3月5日										
3月6日										
3月7日										
3月8日										
3月9日										
3月10日										
3月11日										
3月12日										
3月13日										
3月14日										
3月15日										
3月16日										
3月17日										
3月18日										
3月19日										
3月20日										
3月21日										
3月22日										
3月23日										
3月24日										
3月25日										
3月26日										
3月27日										
3月28日										
3月29日										
3月30日										
3月31日										
4月1日										
4月2日										
4月3日										
4月4日										
4月5日										
4月6日										
4月7日										
4月8日										
4月9日										
4月10日										
4月11日										