

2(月)	いわしのしょうがじょうゆかけ 茄め煮 いり大豆	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑 ごぼう 15 赤 いわし(ひらき) 40 緑 しょうが 1 黄 さとう 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 ぶたにく 15 りょうりしゅ 0.5 黄 ジャガイモ 25 緑 だいこん 35 緑 にんじん 20	●いわしのしょうがじょうゆかけ 【いわしのしょうがじょうゆかけ】①いわしは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度210°C、15分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。
	エネルギー 578kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.1g			

3(火)	ヤンニヨムチキン とうふのスープ 切干したいこんのナムル	●ヤンニヨムチキン	緑 ほうれんそう(れいとう) 15 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんじん 0.5 黄 りょうりしゅ 1.4 黄 ジャガイモでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 ●切干したいこんのナムル 緑 きゅうり 10 緑 ケチャップ 4 黄 コジヤン 0.5 緑 みず 2.5 ●とうふのスープ 赤 キュウバタ 10 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 たまねぎ 25	●ヤンニヨムチキン 【ヤンニヨムチキン】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、コジヤン、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ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの味で味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【切干したいこんのナムル】①切干したいこんは十分にも洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。②りごまはいる。③きゅうり、切干したいこんは各々ゆでかるか、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、りごまをふり、あえる。
	エネルギー 655kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.0g 糖質 82.8g			

4(水)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き	緑 パセリ 0.5 赤 ぶたにく 45 緑 たまねぎ 20 赤 しお 0.3 緑 こしょう (あらびき) 0.02 赤 カレーこ 0.4 黄 めんじつゆ 0.4 ●カーフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 25 緑 コーン(ペースト) 30 緑 はくさい 30 緑 コーン(れいとう) 10 緑 にんじん 10	●豚肉のカレー風味焼き 【豚肉のカレー風味焼き】①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き物機で焼く。【コーンスープ】①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。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、チキンブイヨンで味つけし、コーン(ペースト)を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.1g 糖質 64.9g			

5(木)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	●肉じゃが	みず 30 ●はくさいのゆず風味 赤 ぎゅうにく 40 緑 りょうりしゅ 1.2 黄 ジャガイモ 45 黄 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 黄 めんじつゆ 0.5 ●白花豆の煮もの 赤 しらはなまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 黄 みりん 0.5 黄 しお 0.1 黄 うすくちしょうゆ 3 赤 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けすりぶし 0.7	●肉じゃが 【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【はくさいのゆず風味】①はくさいはゆでるか、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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【白花豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①白花豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250°Cで立ち上げ、調理温度150°C、90分間、焼き物機で煮る。(B: 蓋) ①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(C: 蓋) ①白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(D: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(E: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(F: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(G: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(H: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(I: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(J: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(K: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(L: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(M: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(N: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(O: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(P: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(Q: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(R: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(S: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(T: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(U: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(V: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(W: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(X: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(Y: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。(Z: 蓋) ①白花豆が柔らかくなるまで煮る。
	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 糖質 78.6g			

6(金)	押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン	●スープ 赤 ぶたにく 25 ワイン(しろ) 0.8 黄 おしむぎ 10 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム(みず) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ●いよかん 黄 パンこ(こめこ) 0.5 緑 いよかん 38 みず 36	●押麦のグラタン 【押麦のグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、汤、押麦を加えて煮る。④煮上がり、塩、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニパットに入れ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。【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、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がり、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、最後にグリンピースを加えて煮る。【いよかん】①いよかんは1人1/4切ずつである。
	エネルギー 635kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.3g 糖質 80.1g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)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。

9(月)	**鶏ごぼうご飯(具) きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん**	**●鶏ごぼうご飯(具)**	●みそ汁 赤 けいひにく 30 緑 しょうが 1

か 17(火)	ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ	●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 40 黄 ジャガイモ 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 10 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 ウスターーソース 2 こいくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 黄 ジョウシンコ 5 みず 75 ●きゅうりのバジル風味サラダ 赤 ぎゅうり 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 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(ふくろ) 5			
	[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、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターーソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、水と上新粉(3倍量の水でとく)を加えて煮込み。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。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 糖質 84.5g				
すい 18(水)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 あかうお 50 緑 レモン 0.9 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 みず 1.5	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 ●牛ひじきそぼろ 赤 ぎゅうひじきにく 10 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	●牛ひじきそぼろ 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 ●みそ汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	赤 あかうおのレモンじょうゆかけ 赤 あかうお 50 緑 レモン 0.9 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 みず 1.5	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは網なし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220℃、12分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[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、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふを加えて煮、赤、みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひじき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひじき肉をいためる。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づける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.5g 糖質 74.5g				
もく 19(木)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 固形チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの 赤 ふたにく 30 赤 ゆきふな 0.9 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 10 黄 さとう 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2.2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けすりぶし 0.15 みず 10 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 5 黄 うどん 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 1	みりん 1 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.02 赤 けすりぶし 0.08 みず 5 緑 はくさい 30 緑 あおねぎ 5 赤 しお 0.3 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 赤 とろろこんぶ(ふくろ) 1 ●固形チーズ 赤 こけいチーズ 10	●豚肉とごぼうの煮もの 赤 ふたにく 30 赤 ゆきふな 0.9 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 10 黄 さとう 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2.2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けすりぶし 0.15 みず 10 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 5 黄 うどん 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 1	●豚肉とごぼうの煮もの 赤 ふたにく 30 赤 ゆきふな 0.9 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 10 黄 さとう 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2.2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けすりぶし 0.15 みず 10 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 5 黄 うどん 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 1	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g
	[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、塩、こいくちじょうゆで味づけて煮詰める。[なにわうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちじょうゆを合わせる。③うすあげはミニパットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がりは、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちじょうゆで味づけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。[とろろこんぶ(袋・なにわうどん)]①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	エネルギー 651kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.6g 糖質 71.6g				
きん 20(金)	すき焼き煮 プロッコリーのしょうがづけ いちご	●すき焼き煮 赤 ぎゅうにく 45 赤 ゆきふな 1.4 赤 こいくちじょうゆ 20 赤 いとこんにゃく 20 赤 とうふ(れいとう) 40 赤 はくさい 45 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 15 赤 まいだけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 3	みりん 1 赤 しお 0.1 赤 こいくちじょうゆ 6 赤 いとこんにゃく 20 ●プロッコリーのしょうがづけ 赤 プロッコリー 20 緑 しょうが 0.2 緑 にんじん 0.7 赤 こいくちじょうゆ 1 ●いちご 赤 いちご 25.5	●すき焼き煮 赤 ぎゅうにく 45 赤 ゆきふな 1.4 赤 こいくちじょうゆ 20 赤 いとこんにゃく 20 赤 とうふ(れいとう) 40 赤 はくさい 45 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 15 赤 まいだけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 3	●すき焼き煮 赤 ぎゅうにく 45 赤 ゆきふな 1.4 赤 こいくちじょうゆ 20 赤 いとこんにゃく 20 赤 とうふ(れいとう) 40 赤 はくさい 45 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 15 赤 まいだけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 3	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちじょうゆで味づけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、まいだけを加えて煮る。[プロッコリーのしょうがづけ]①プ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しょうが汁、砂糖、こいくちじょうゆを合わせて煮、熱いうちにプロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g				
か 24(火)	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス	●白身魚フリッター 赤 しろみさかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8 ●スープ煮 赤 けいにく 35 ●きゅうりのピクルス 赤 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 バセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5	しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちじょうゆ 1.4 チキンブイヨン 0.8 みず 70 ●きゅうりのピクルス 赤 キュウリ 30 黄 さとう 0.8 赤 しお 0.2 赤 ワインビネガー 0.8 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5	●白身魚フリッター 赤 しろみさかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8 ●スープ煮 赤 けいにく 35 ●きゅうりのピクルス 赤 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 バセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5	●白身魚フリッター 赤 しろみさかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8 ●スープ煮 赤 けいにく 35 ●きゅうりのピクルス 赤 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 バセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5	エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.8g 糖質 65.4g
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したたな油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりは、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味づけし、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、ワインビネガー、うすくちじ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。	エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.8g 糖質 65.4g				

すい 25(水)	豚肉と干しうきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しうきのみそ煮 赤 ぶたにく 25 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 あおねぎ 5 緑 ほしうき 0.5 黄 めんじつゆ 0.27 黄 さとう 0.9 みりん 0.9 こいくちじょうゆ 0.27 赤 だしこんぶ 0.05 赤 けすりぶし 0.2 みず 13.5 ●五目汁 赤 けいにく 20 黄 めんじつゆ 1	りょうりしゅ 0.6 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 のきだけ 10 緑 しお 0.4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 緑 えのきだけ 130 ●焼きじゃが 黄 ジャガイモ 40 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1
	[豚肉と干しうきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しうきいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしまをする。 ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しうきいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、こいくちじょうゆで味づけして煮詰める。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けすりぶしでだしまを加えて煮る。③煮上がりは、えのきだけを加えて煮、塩、味噌、みつばを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g	
もく 26(木)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)	●チキンレバーカレーライス 赤 けいにく 35 赤 とりレバー(ペースト) 5 黄 ジャガイモ 35 緑 たまねぎ 45 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 緑 セロリ 2 しお 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 にんじん 20 黄 サラウ 0.8 緑 ワインビネガー 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーご 0.05 しお 0.3 緑 ようなし(カット缶)	カレールウのもと(めこ) 11 みず 100 ●きゅうりとコーンのサラダ 赤 けいにく 35 赤 とりレバー(ペースト) 5 黄 ジャガイモ 30 緑 たまねぎ 45 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 緑 セロリ 2 しお 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 にんじん 20 黄 サラウ 0.8 緑 ワインビネガー 0.5 緑 にんにく 0.5 カレーご 0.05 しお 0.3 緑 ようなし(カット缶)
	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、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、網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g	
きん 27(金)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスタークリースいため	●中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 緑 チンゲンサイ 15 黄 くり(みすにかんづめ) 10 緑 にんじん 10 黄 こしあわら 0.3 緑 キャベツ 35 黄 めんじつゆ 0.4 黄 めんじつゆ 0.1 黄 しお 0.1 黄 うすくちじょうゆ 0.8 黄 ちゅうかスープのもと 0.8 緑 みす 1	