

2 (月)	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	
	[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℃で立ち上げ、調理温度220℃、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、チキンブイオンで味つけし、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、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味をさせる。			赤	ぶたにく	45	しお	0.3
コッペパン				緑	たまねぎ	20	こしょう	0.02
				しお	0.3	うすくちしょうゆ	1	
牛乳				こしょう（あらびき）	0.02	チキンブイオン	1.5	
バター				カレーこ	0.4	みず	130	
				黄	めんじゆ	0.4	●カリフラワーのピクルス	
				緑	コーン（ペースト）	30	黄	さとう
				緑	はくさい	30	しお	0.2
				緑	コーン（れいとう）	10	ワインピネガー	0.8
				緑	にんじん	10		
エネルギー 590kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.8g 糖質 60.6g								
3 (火)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆			●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑	ごぼう	15	
	[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℃で立ち上げ、調理温度210℃、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。ごぼうはさっと氷にさらしてあくをぬく。②けず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。			赤	いわし（ひらき）	40	緑	さんどまめ（れいとう）
ごはん				緑	しょうが	1	緑	しめじ
				黄	さとう	0.5	黄	さとう
牛乳				みりん	2.5	しお	0.2	
				こいくちしょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	3	
節分の行事献立				●含め煮		こいくちしょうゆ	2	
				赤	ぶたにく	15	赤	けずりぶし
				黄	りょうりしゆ	0.5	みず	40
				緑	だいこん	35	●いり大豆	
				緑	にんじん	20	赤	いりだいず（ふくろ）
	エネルギー 578kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.1g							
4 (水)	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが			●豚肉と干しずいきのみそ煮		りょうりしゆ	0.6	
	[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しず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、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に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。			赤	ぶたにく	25	緑	はくさい
ごはん				赤	うすあげ（れいとう）	5	緑	たまねぎ
				緑	あおねぎ	5	緑	にんじん
牛乳				緑	ほしずいき	0.5	緑	みつば
				黄	めんじゆ	0.27	緑	えのきだけ
				黄	さとう	0.9	しお	0.4
				黄	みりん	0.9	うすくちしょうゆ	4
				こいくちしょうゆ	0.27	赤	だしこんぶ	0.5
				赤	あかみそ	2.7	赤	けずりぶし
				赤	だしこんぶ	0.05	みず	130
				赤	けずりぶし	0.2	●焼きじゃが	
				みず	13.5	黄	じゃがいも	40
				●五目汁		しお	0.2	
				赤	けいにく	20	黄	めんじゆ
	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g							
5 (木)	押麦のグラタン スープ いよかん			●押麦のグラタン		●スープ		
	[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、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイオン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。[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、最後にグリー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。			赤	けいにく	25	赤	ぶたにく
黒糖パン				黄	ワイン（しろ）	0.8	緑	ワイン（しろ）
				緑	たまねぎ	20	緑	キャベツ
牛乳				緑	マッシュルーム（みず）	5	緑	だいこん
				黄	めんじゆ	0.5	緑	にんじん
				しお		0.1	緑	グリーンピース（れいとう）
				こしょう（しろ）	0.03	こしょう	0.02	
				チキンブイオン	0.2	うすくちしょうゆ	1	
				シチュールウのもと	5	チキンブイオン	1.5	
				黄	パンこ（こめこ）	0.5	みず	130
				みず	36	●いよかん		
						緑	いよかん	38
	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.1g 糖質 71.8g							
6 (金)	ハヤシライス きゅうりのパジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ			●ハヤシライス		トンカツソース	2	
	[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、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、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、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。[きゅうりのパジル風味サラダ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、パジルを合わせて煮、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。			赤	ぎゅうにく	40	赤	ぶたにく
ごはん				黄	じゃがいも	35	こいくちしょうゆ	1
				緑	たまねぎ	40	チキンブイオン	0.8
牛乳				緑	にんじん	15	黄	じょうしんこ
				緑	グリーンピース（れいとう）	5	みず	75
				緑	セロリ	2	●きゅうりのパジル風味サラダ	
				緑	にんにく	0.5	緑	きゅうり
				緑	マッシュルーム（みず）	10	黄	さとう
				黄	めんじゆ	0.5	しお	0.2
				黄	ケチャップ	8	ワインピネガー	0.6
				黄	トマトピューレ	4	うすくちしょうゆ	0.3
				黄	さとう	0.2	パジル	0.01
				しお		0.4	黄	めんじゆ
				こしょう	0.01	●いもけんぴフィッシュ		0.3
				ローレル	0.02	赤	いもけんぴフィッシュ（ふくろ）	5
エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 糖質 84.5g								

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。

9 (月)	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	しろみずかなフリッター	50	しお	0.4				
	[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ね油で十分にあげる。(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、十分味をさせる。			黄	なたねあぶら	8	こしょう	0.02					
コッペパン				赤	けいにく	35	みず	70					
				ワイン(しろ)	1.1	●きゅうりのピクルス							
牛 乳				緑	キャベツ	35	緑	きゅうり	30				
				緑	たまねぎ	30	黄	さとう	0.8				
ブルーベリージャム				緑	にんじん	20	しお	0.2					
				緑	パセリ	0.5	ワインピネガー	0.8					
			緑	マッシュルーム(みず)	10	うすくちしょうゆ	0.2						
			黄	めんじつゆ	0.5								
エネルギー 674kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.8g 糖質 66.9g													
10 (火)	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)	赤	けいひきにく	30	赤	ぶたにく	10			
	[鶏ごぼうご飯(具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。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・鶏ごぼうご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。			緑	しょうが	1	緑	はくさい	20				
ごはん				緑	つきこんにゃく	5	つきこんにゃく	30	緑	たまねぎ	30		
				緑	ごぼう	15	緑	えのきだけ	10	緑	えのきだけ	10	
牛 乳				緑	にんじん	10	緑	だいこんば(かんそう)	0.5	緑	だいこんば(かんそう)	0.5	
				緑	グリーンピース(れいとう)	5	赤	あかみそ	10	赤	あかみそ	10	
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	しろみそ	4	赤	しろみそ	4	
				黄	さとう	1.2	赤	だしこんぶ	0.5	赤	けずりぶし	2	
				しお	0.1	赤	けずりぶし	2	赤	けずりぶし	2		
				こいくちしょうゆ	2.6	みず	130	みず	130	みず	130		
				赤	だしこんぶ	0.02	●焼きれんこん						
				赤	けずりぶし	0.08	緑	れんこん	25	緑	れんこん	25	
			みず	5	しお	0.1	しお	0.1	黄	めんじつゆ	0.5		
			●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)										
			赤	きざみのり(ふくろ)	0.8	黄	めんじつゆ	0.5					
エネルギー 561kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g 糖質 78.8g													
12 (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	赤	けいにく	45	緑	ほうれんそう(れいとう)	15			
	[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、配食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、中華スープの素で味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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、配食時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			緑	しょうが	0.5	緑	にんじん	10				
ごはん				緑	にんにく	0.5	こしょう	0.02	しお	0.2	しお	0.2	
				りょうりしゆ	1.4	うすくちしょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	1.8		
牛 乳				黄	じゃがいもでんぶん	9	ちゅうかスープのもと	0.8	みず	130	みず	130	
				黄	なたねあぶら	7	みず	130	みず	130	みず	130	
				みりん	1.4	●切干しだいこんのナムル							
				こいくちしょうゆ	1	緑	きゅうり	10	緑	きゅうり	10		
				ケチャップ	4	緑	きりぼしだいこん	4	黄	さとう	0.4		
				コチジャン	0.5	黄	さとう	0.4	しお	0.1	しお	0.1	
				みず	2.5	うすくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	1.5		
				●とうふのスープ									
				赤	やきふた	10	黄	ごまあぶら	0.3	黄	ごまあぶら	0.3	
				赤	とうふ(れいとう)	20	黄	いりごま(しろ)	0.3	黄	いりごま(しろ)	0.3	
			緑	たまねぎ	25								
エネルギー 655kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.0g 糖質 82.8g													
13 (金)	ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコボン			●ポトフ	赤	ぎゅうにく	20	みず	70				
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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ければ、ウインナーを加えて煮、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、「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。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤	ワイン(しろ)	0.6	●鶏肉と野菜のケチャップソテー						
おさつパン				赤	ウインナー	20	緑	たまねぎ	30	赤	けいにく	10	
				黄	じゃがいも	30	緑	ピーマン	10	緑	たまねぎ	30	
牛 乳				緑	キャベツ	35	黄	めんじつゆ	0.3	緑	ピーマン	10	
				緑	にんじん	15	黄	めんじつゆ	0.3	黄	めんじつゆ	0.3	
除去食(大豆)				緑	むきえだまめ(れいとう)	5	しお	0.1	0.1	しお	0.1	0.1	
				しお	0.3	こしょう	0.01	こしょう	0.01	こしょう	0.01	0.01	
			こしょう	0.02	ケチャップ	3	ケチャップ	3	ケチャップ	3	ケチャップ	3	
			うすくちしょうゆ	1.5	ウスターソース	0.5	ウスターソース	0.5	ウスターソース	0.5	ウスターソース	0.5	
			チキンブイオン	0.8	●デコボン		●デコボン		●デコボン		●デコボン		
					緑	デコボン	44	緑	デコボン	44	緑	デコボン	44
エネルギー 633kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.7g 糖質 76.2g													
16 (月)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの			●肉じゃが	赤	ぎゅうにく	40	みず	30				
	[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。けず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、配食時にははくさいにかけ、あえる。[白花豆の煮もの](A: 焼き物機)①白花豆はミニバットに入れ、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℃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、しばらく味をさせる) (B: 釜)①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味をさせる)			赤	ぎゅうにく	1.2	●はくさいのゆず風味						
ごはん				黄	りょうりしゆ	40	緑	はくさい	40	黄	さとう	0.7	
				黄	じゃがいも	25	黄	さとう	0.7	黄	さとう	0.7	
牛 乳				黄	いとこんにゃく	20	しお	0.1	0.1	しお	0.1	0.1	
				緑	たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	1.2	うすくちしょうゆ	1.2	うすくちしょうゆ	1.2	
				緑	にんじん	15	緑	ゆず(かじゅう)	0.6	緑	ゆず(かじゅう)	0.6	
				緑	さんどまめ(れいとう)	10	●白花豆の煮もの						
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	しろはなまめ(かんそう)	6	赤	しろはなまめ(かんそう)	6	
				黄	さとう	1	黄	さとう	1.6	黄	さとう	1.6	
			みりん	0.5	しお	0.1	しお	0.1	しお	0.1	しお	0.1	
			しお	0.1	うすくちしょうゆ	0.3	うすくちしょうゆ	0.3	うすくちしょうゆ	0.3	うすくちしょうゆ	0.3	
			こいくちしょうゆ	2.5	みず(やきものき)	25	みず(やきものき)	25	みず(やきものき)	25	みず(やきものき)	25	
			赤	けずりぶし	0.7	みず(かま)	15	みず(かま)	15	みず(かま)	15	みず(かま)	15
エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 糖質 78.6g													

17 (火)	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコボン			●鶏肉とほうれんそうのシチュー			みず	100
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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。[デコボン]①デコボンは１人１／４切ずつである。			赤 けいにく	35	●キャベツとコーンのサラダ		
	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.8g 糖質 72.0g			ワイン (しろ)	1.1	緑 キャベツ	25	
18 (水)	たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ			赤 ベーコン	5	緑 コーン (れいとう)	5	
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は１７０℃) [うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、氷どきでん粉(でん粉重量の２倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。			黄 じゃがいも	40	黄 さとう	0.8	
	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g			緑 たまねぎ	30	しお	0.1	
19 (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)			緑 にんじん	15	こめず	0.8	
	[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、鶏レバーを加えて煮、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。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、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、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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは１人１／４０缶ずつである。			緑 ほうれんそう(れいとう)	15	うすくちしょうゆ	0.5	
	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g			緑 エリンギ	10	黄 めんじつゆ	0.3	
20 (金)	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			黄 めんじつゆ	0.5	●デコボン		
	[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと氷にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けず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煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。[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、けず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、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、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。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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。			こしょう (しろ)	0.03	緑 デコボン	44	
	エネルギー 632kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.9g 糖質 78.6g			しお	0.4	黄 いりごま (しろ)	0.3	
24 (火)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ			赤 けいにく	35	●チキンレバーカレーライス		
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は１７０℃) [豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、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、「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。[もやしの甘酢あえ]①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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 とりレバー (ペースト)	5	●きゅうりとコーンのサラダ		
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.9g 糖質 79.3g			黄 じゃがいも	35	緑 きゅうり	30	
25 (水)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため			緑 たまねぎ	45	緑 コーン (れいとう)	5	
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、６０分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる１回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、２８０℃で立ち上げ、調理温度２５０℃、２５分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、氷どきでん粉(でん粉重量の２倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮つけし、「師除忌食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。			緑 にんじん	10	黄 さとう	0.2	
	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.9g 糖質 77.2g			黄 さとう	0.8	黄 めんじつゆ	0.3	
26 (木)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ			緑 にんじん	10	●こまつなのごまあえ		
	[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、けず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煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりぬるま湯でもどす。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る。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			緑 だいこん	20	緑 こまつな	30	
	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.5g 糖質 74.5g			緑 みつば	3	黄 さとう	0.3	
27 (金)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご			緑 しいたけ (なま)	5	●洋なし(カット缶)		
	[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、こいくちしょうゆで味つけする。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煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、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。			黄 かいとう	0.05	緑 ようなし(カットかんづめ)	44	
	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g			黄 さとう	0.01			

25 (水)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため			●中華おこわ			黄	じゃがいもでんぶん	0.2
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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し、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。			赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 黄 くり(みずにかんづめ) 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.2 りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごまあぶら 0.3 みず 20			緑 たまねぎ 20 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		
エネルギー 588kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.9g 糖質 77.2g				●卵スープ			緑	キャベツ	35
26 (木)	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			黄	めんじつゆ	0.4
	[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、けず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煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、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する。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			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 けずりぶし 2 みず 130		
エネルギー 556kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.5g 糖質 74.5g				●みそ汁			赤	ぎゅうひきにく	10
27 (金)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご			●すき焼き煮			赤	りょうりしゆ	0.3
	[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、こいくちしょうゆで味つけする。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煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、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。			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 しょうが 0.1 赤 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 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g				●いちご			赤	みりん	1
28 (土)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご			●いちご			赤	しお	0.1
	[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、こいくちしょうゆで味つけする。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煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、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。			赤 ぎゅうにく 45 りょうりしゆ 1.4 いとこんにゃく 20			こいくちしょうゆ 6		
29 (日)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご			●ブロッコリーのしょうがづけ			赤	ブロッコリー	20
	[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、こいくちしょうゆで味つけする。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煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、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。			赤 とうふ(れいとう) 40 緑 はくさい 45 緑 にんじん 15 緑 しろねぎ 15 緑 まいたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 3			緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1		
エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g				●いちご			緑	いちご	25.5