

2 (月)	<p><b>関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの</b></p> <p><b>【関東煮】</b>①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除き食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮る。【きゅうりの梅風味】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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【とら豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①とら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℃で立ち上げた、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とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮る。④め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)</p> <p>エネルギー 567kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.4g</p>	<p><b>●関東煮</b></p> <p>赤 けいにく 20 赤 けいにく 20 赤 りょうりしゆ 0.6 赤 うすらたまご(みず) 20 赤 ちくわ 15 黄 じゃがいも 25 黄 こんにゃく 20 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 40 緑 にんじん 10 黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2</p> <p>赤 けずりぶし 1.2 みず 50 緑 きゅうり 30 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 ●とら豆の煮もの 赤 とらめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(ゆきものき) 25 みず(かま) 15</p>
	<p><b>とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく</b></p> <p><b>【とうふのミートグラタン】</b>①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【じゃがいもと野菜のスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【はっさく】①はっさくは1人1/4切ずつである。</p> <p>エネルギー 569kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 糖質 68.8g</p>	<p><b>●とうふのミートグラタン</b></p> <p>赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ(れいとう) 25 赤 だいず(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 5</p> <p><b>●じゃがいもと野菜のスープ</b></p> <p>赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●はっさく 緑 はっさく 51</p>
3 (火)	<p><b>チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ いちご</b></p> <p><b>【チキンカレーライス】</b>①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、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。【金時豆と野菜のサラダ】①金時豆、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、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①の材料にかけ、あえる。【いちご】①いちごは1人2コずつである。</p> <p>エネルギー 567kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 糖質 84.1g</p>	<p><b>●チキンカレーライス</b></p> <p>赤 けいにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 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 みず 100</p> <p><b>●金時豆と野菜のサラダ</b></p> <p>赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 キャベツ 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こしょう 0.01 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 黄 めんじつゆ 0.3 ●いちご 緑 いちご 25.5</p>
4 (水)	<p><b>豚肉のたつたあげ 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)</b></p> <p><b>【豚肉のたつたあげ】</b>①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【五目汁】①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。②煮上がれば、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。【よもぎだんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。【きな粉(袋・よもぎだんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。</p> <p>エネルギー 635kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.8g 糖質 94.3g</p>	<p><b>●豚肉のたつたあげ</b></p> <p>赤 ぶたにく 40 緑 しょうが 1 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6</p> <p><b>●五目汁</b></p> <p>赤 けいにく 5 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5</p> <p>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 ●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きなこ(ふくら) 3</p>
5 (木)	<p><b>鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮</b></p> <p><b>【鶏肉の八丁みそだれかけ】</b>①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉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。③砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。【五目汁】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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけ(缶)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。【切干しだいこんのいため煮】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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.4g 糖質 76.7g</p>	<p><b>●鶏肉の八丁みそだれかけ</b></p> <p>赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はちしようみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 6</p> <p><b>●五目汁</b></p> <p>赤 とうふ(れいとう) 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ(なま) 5 しお 0.4</p> <p>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 ●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 きりほしだいこん 4 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30</p>

6 (金)	<p><b>さけのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス</b></p> <p><b>【さけのスパゲッティ】</b>①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、さけ、マッシュルームを加え、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、最後にグリーンピース、スパゲッティを加えて煮る。【キャベツときゅうりのサラダ】①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【おさつチップス】①おさつチップスは1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.9g 糖質 59.8g</p>	<p><b>●さけのスパゲッティ</b></p> <p>赤 べにさけ(フレーク) 20 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 チキンブイヨン 0.8</p> <p>シチュールウのもと 8 みず 70 ※しお 1 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(ふくら) 5</p>
	<p><b>とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく</b></p> <p><b>【とうふのミートグラタン】</b>①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【じゃがいもと野菜のスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【はっさく】①はっさくは1人1/4切ずつである。</p> <p>エネルギー 569kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 糖質 68.8g</p>	<p><b>●とうふのミートグラタン</b></p> <p>赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ(れいとう) 25 赤 だいず(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 5</p> <p><b>●じゃがいもと野菜のスープ</b></p> <p>赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●はっさく 緑 はっさく 51</p>
9 (月)	<p><b>ビーフケチャップライス(具) フライドポテト キャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)</b></p> <p><b>【ビーフケチャップライス(具)】</b>①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいため。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【フライドポテト】①じゃがいもは塩、こしょうで下味をつける。②じゃがいもは熱したなたね油であげる。【キャベツのスープ】①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。【ダイスゼリー(みかん)】①ゼリーは1人50gずつである。</p> <p>エネルギー 668kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.3g 糖質 89.8g</p>	<p><b>●ビーフケチャップライス(具)</b></p> <p>赤 ぎゅうにく 30 緑 たまねぎ 25 緑 ピーマン 5 緑 コーン(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ケチャップ 12 ウスターソース 0.5 しお 0.2 カレーこ 0.1 みず 5</p> <p><b>●フライドポテト</b></p> <p>黄 じゃがいも 40 しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01 黄 なたねあぶら 6 ●キャベツのスープ 赤 ウインナー 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 しめじ 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 50</p>
10 (火)	<p><b>えびのチリソースいため 中華がゆ ソフト黒豆</b></p> <p><b>【えびのチリソースいため】</b>①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいため。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【中華がゆ】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、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 610kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.1g 糖質 69.2g</p>	<p><b>●えびのチリソースいため</b></p> <p>赤 えび 35 りょうりしゆ 1.1 緑 たまねぎ 25 緑 しろねぎ 3 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.03 黄 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 ケチャップ 5 黄 じゃがいもでんぶん 0.2</p> <p><b>●中華がゆ</b></p> <p>赤 にくだんご 25 黄 せいはくまい 10 緑 だいこん 25 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくら) 8</p>
11 (水)	<p><b>鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮</b></p> <p><b>【鶏肉の八丁みそだれかけ】</b>①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉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。③砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。【五目汁】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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけ(缶)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。【切干しだいこんのいため煮】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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.4g 糖質 76.7g</p>	<p><b>●鶏肉の八丁みそだれかけ</b></p> <p>赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はちしようみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 6</p> <p><b>●五目汁</b></p> <p>赤 とうふ(れいとう) 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ(なま) 5 しお 0.4</p> <p>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 ●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 きりほしだいこん 4 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30</p>

12 (木)	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしの塩こうじだれかけ	みりん	1	
	[さごしの塩こうじだれかけ]①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。②みりん、塩こうじ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし		
ごはん		赤 さごし	50	しお	0.1
牛乳		みりん	0.5	うすくちしょうゆ	3
		しおこうじ	2	こいくちしょうゆ	2.5
		緑 ゆず(かじゅう)	0.5	赤 けずりぶし	0.9
		みず	2	みず	40
		赤 けいにく	10	緑 はくさい	20
		黄 さといも(れいとう)	30	緑 なのはな	15
		つなこんにやく	15	黄 さとう	0.3
		緑 たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	1.5
		緑 にんじん	15	赤 けずりぶし	0.05
		緑 さんどまめ(れいとう)	10	みず	2
		緑 しめじ	10	●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	
		黄 さとう	1	赤 かつおぶし(ぶくろ)	1
	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 77.7g				
13 (金)	豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 鶏肉とあつあげのうま煮 デコボン	●豚肉とれんこんのオイスターソース焼き	緑 たまねぎ	20	
	[豚肉とれんこんのオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②①の豚肉にれんこん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。[鶏肉とあつあげのうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、はくさいを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 ぶたにく	45	緑 たけのこ(みずに)	15
おさつパン		緑 れんこん	10	緑 にんじん	15
牛乳		緑 しょうが	0.4	緑 さんどまめ(れいとう)	10
		緑 にんにく	0.2	黄 めんじつゆ	0.5
		オイスターソース	1.2	しお	0.3
		こいくちしょうゆ	1	こしょう	0.02
		黄 めんじつゆ	0.5	こいくちしょうゆ	3
		●鶏肉とあつあげのうま煮	ちゅうかスープのもと	0.3	
		赤 けいにく	30	黄 じゃがいもでんぷん	1
		りょうりしゅ	0.9	みず	48
		赤 あつあげ(れいとう)	30	●デコボン	
		緑 はくさい	30	緑 デコボン	44
	エネルギー 673kcal たんぱく質 36.3g 脂質 22.7g 糖質 74.2g				
16 (月)	いわしフライ みそ汁 ほうれんそうのごまあえ	●いわしフライ	赤 しろみそ	4	
	[いわしフライ]①いわしフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 いわしフライ	50	赤 だしこんぶ	0.5
ごはん		黄 なたねあぶら	8	赤 けずりぶし	2
牛乳		●みそ汁	みず	みず	130
		緑 だいこん	30	●ほうれんそうのごまあえ	
		緑 たまねぎ	25	緑 ほうれんそう	30
		緑 にんじん	10	黄 すりごま(しろ)	0.3
		緑 ブラックマッペもやし	10	黄 さとう	0.3
		緑 あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	1.2
		赤 あかみそ	10	黄 いりごま(しろ)	0.3
	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.3g 糖質 83.0g				
17 (火)	豚肉の香味焼き カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉の香味焼き	緑 マッシュルーム(みずに)	10	
	[豚肉の香味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマン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。[カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、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。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。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。	赤 ぶたにく	40	黄 めんじつゆ	0.5
コッパン		緑 ピーマン	10	しお	0.1
牛乳		ワイン(しろ)	1.2	チキンブイヨン	1
		しお	0.2	カレールウのもと(こめこ)	8
		こしょう(あらびき)	0.02	みず	130
		オールスパイス	0.04	●カリフラワーとコーンのサラダ	
		ウスターソース	1.2	緑 カリフラワー	25
		黄 めんじつゆ	0.5	緑 コーン(れいとう)	5
		●カレースープ	黄 さとう	0.5	
		赤 ぎゅうにく	15	しお	0.1
		黄 じゃがいも	20	こめず	0.7
		緑 たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	0.3
		緑 にんじん	10	黄 めんじつゆ	0.4
		緑 むきえだまめ(れいとう)	5		
	エネルギー 650kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.4g 糖質 69.2g				

19 (木)	まぐろのねぎしょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●まぐろのねぎしょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.5	
	[まぐろのねぎしょうゆかけ]①まぐろは綿実油をひいた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。②白ねぎ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にまぐろにかける。[みそ汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、ごぼう、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぶりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更になんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 まぐろ	35	赤 けずりぶし	2
ごはん		緑 しろねぎ	3	みず	130
牛乳		黄 さとう	0.5	●高野どうふのいり煮	
		みりん	1	赤 ぶたひきにく	10
		こいくちしょうゆ	2	緑 こうやどうふ(ぶんまつ)	6
		みず	1.5	緑 にんじん	5
		黄 めんじつゆ	0.5	緑 グリンピース(れいとう)	3
		●みそ汁	赤 ひじき	0.5	
		黄 じゃがいも	20	黄 めんじつゆ	0.1
		緑 はくさい	35	黄 さとう	0.9
		緑 たまねぎ	25	しお	0.1
		緑 ごぼう	10	うすくちしょうゆ	1.5
		緑 みつば	3	赤 だしこんぶ	0.12
		赤 あかみそ	10	赤 けずりぶし	0.45
		赤 しろみそ	4	みず	30
	エネルギー 562kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.2g 糖質 76.6g				
23 (月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	●チキンレバーカツ	しお	0.3	
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [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。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、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、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	赤 チキンレバーカツ	50	こしょう	0.01
黒糖パン		黄 なたねあぶら	8	ローレル	0.03
牛乳		●ケチャップ煮	ケチャップ	8	
		赤 ぶたにく	15	チキンブイヨン	0.6
		ワイン(しろ)	0.5	みず	50
		黄 じゃがいも	35	●キャベツのサラダ	
		緑 たまねぎ	40	緑 キャベツ	30
		緑 にんじん	20	黄 さとう	0.7
		緑 さんどまめ(れいとう)	10	しお	0.2
		黄 めんじつゆ	0.3	こめず	0.7
		トマトピューレ	2	黄 めんじつゆ	0.3
		黄 さとう	0.4		
	エネルギー 667kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.7g 糖質 74.7g				

黄：主にエネルギーのもとになる食品  
(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)  
赤：主に体をつくるもとになる食品  
(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)  
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品  
(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

3月9日(月)

卒業おめでとうございます

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。

3月13日(金)

れんこん

わたしたちが食べているれんこんは、「蓮」という植物の地中にのびるくきが大きくなったものです。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送りこむ役割があります。

なにわの伝統野菜に「河内れんこん」があります。ねばり気があるのが特徴です。

3月17日(火)

感謝の気持ちで食べよう

「いただきます」  
わたしたちの食生活は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。

「ごちそうさま」  
食事ができあがるまでには、多くの人たちが関わっています。毎日、食事ができることに感謝の気持ちをもって食べましょう。

「カレースープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。