

10月献立表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 鶏つくねの照り焼き じゃが芋とピーマンの和風炒め 味噌汁 667キロカロリー	2 ご飯 魚のフライ 牛蒡とさつま揚げの煮物 清まし汁 729キロカロリー	3 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 青梗菜とツナの和え物 味噌汁 649キロカロリー	4 きのこご飯 かき揚げうどん 里芋の煮物 デザート 1021キロカロリー	5 ご飯 油淋鶏 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 1027キロカロリー	6 おたのしみ弁当
8 8	9 ご飯 鶏のチリソースかけ 大根とイカの煮物 味噌汁 753キロカロリー	10 ご飯 味噌ラーメン 棒餃子 デザート 807キロカロリー	11 ご飯 焼き魚 金平牛蒡 素麺汁 ジュース 802キロカロリー	12 ご飯 揚げだし豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 820キロカロリー	13 社会見学 
15 にぎり寿司 (寿司職人による目の前で握る) 魚の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 670キロカロリー	16 ご飯 ピーマンの肉詰め焼き インゲンと人参の胡麻和え 清まし汁 716キロカロリー	17 ご飯 鶏のホイル焼き 南瓜煮 味噌汁 759キロカロリー	18 ご飯 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ デザート 874キロカロリー	19 ご飯 ささみの梅しそフライ ほうれん草の和え物 味噌汁 牛乳 734キロカロリー	20 お休み 
22 ご飯 塩サバ ポテトサラダ 味噌汁 826キロカロリー	23 ご飯 唐揚げ 厚揚げと青梗菜の炒め物 コンソメスープ 978キロカロリー	24 ご飯 皿うどん しゅうまい デザート 913キロカロリー	25 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 864キロカロリー	26 ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁 799キロカロリー	27 ロールパン オムレット おからサラダ ジュース 634キロカロリー
29 ご飯 魚の和風あんかけ 根菜煮 味噌汁 640キロカロリー	30 親子丼 揚げ物 ワカメスープ 522キロカロリー	31 ご飯 おでん もやしの和え物 味噌汁 デザート 540キロカロリー			

☆栄養一ロメモ☆



秋の味覚 ~魚~



おいしい生鮭の出回る季節になりました。焼いてもフライにしても美味しい鮭。今日はちゃんちゃん焼きのレシピを紹介します。

- ・鮭 6切
- ・酒 小さじ2
- ・みそ 大さじ1.5
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2

- ・キャベツ 4枚
 - ・もやし 1/2袋
 - ・にんじん 1/5本
 - ・じゃが芋 1個
 - ・玉ねぎ 1/2個
- その他のきのこや野菜、なんでもOK!

※調味料はあらかじめ混ぜておく

1. 野菜は食べやすい大きさに切る
2. ホットプレートまたはフライパンに油を熱し、鮭をのせる
3. 鮭の周りに野菜を入れて蓋をして蒸し焼きにする
4. 鮭に火が通ったら調味料を加えて全体を混ぜれば出来上がり

※お好みに応じてバターなどを入れても風味が出て美味しいよ。

