

10月分献立表

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。

香春学園

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 赤魚のフライ 又はチキンカツ 南瓜煮 味噌汁	2 ご飯 ハンバーグ 五目大豆 味噌汁	3 ご飯 油淋鶏 和風スパサラ 味噌汁	4 ご飯 豚肉の味噌焼き ひじき煮 コンソメスープ 牛乳	5 ご飯 丸天うどん 大根と鶏肉の煮物 果物	6  お休み
980キロカロリー	797キロカロリー	924キロカロリー	758キロカロリー	777キロカロリー	
8 体育の日 	9 ご飯 鯔の竜田揚げ 又は鶏の竜田揚げ 金平牛蒡 味噌汁	10 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	11 ご飯 皿うどん しゅうまい ジュース	12 ご飯 ポークピカタ さつま芋と昆布の煮物 味噌汁	13 ご飯 おでん キャベツの酢味噌和え そうめん汁
	843キロカロリー	943キロカロリー	1029キロカロリー	804キロカロリー	629キロカロリー
15 ご飯 ホキのネギ味噌マヨ焼き 又は鶏のネギ味噌マヨ焼き じゃが芋とベーコンの炒め 若竹汁	16 ご飯 酢豚 もやしのナムル 味噌汁	17 ご飯 メンチカツ 突きこんにゃくの煮物 味噌汁 果物	18 ロールパン クリームスパゲティ 温野菜サラダ カフェオレ	19 行事	20  お休み
795キロカロリー	737キロカロリー	828キロカロリー	859キロカロリー		
22 ご飯 チキンソテートマトソース 切干大根の煮物 味噌汁	23 ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物	24 ご飯 鮭のバター焼き 又はハムカツ 野菜炒め 味噌汁	25 ご飯 唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	26 ご飯 豆腐ステーキそぼろあん がんもの煮物 味噌汁 ジュース	27  お休み
733キロカロリー	832キロカロリー	967キロカロリー	856キロカロリー	770キロカロリー	
29 ご飯 鯖の煮つけ 又は五目野菜肉団子 ポテトサラダ 味噌汁	30 親子丼 ほうれん草の白和え 味噌汁 漬物	31 ご飯 豚肉の生姜炒め スパニッシュオムレツ 味噌汁 デザート			
1049キロカロリー	652キロカロリー	728キロカロリー			

☆栄養一口メモ☆

 **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 | ・キャベツ | 4枚 |
| ・酒 | 小さじ2 | ・もやし | 1/2袋 |
| ・みそ | 大さじ1.5 | ・にんじん | 1/5本 |
| ・みりん | 小さじ2 | ・じゃが芋 | 1個 |
| ・砂糖 | 小さじ2 | ・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。

