

# 11月分献立表

香春学園

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。

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 皿うどん ひじき煮 漬物	2 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 厚揚げの煮物 味噌汁	3 文化の日 
			785 キロカロリー	958 キロカロリー	
5 ご飯 回鍋肉 茎ワカメの炒め煮 味噌汁	6 ご飯 カレイの唐揚げ 又はオムレツ 青菜の煮びたし 味噌汁	7 ご飯 手羽元の甘辛煮 じゃが芋のカレー金平 もずくスープ	8 ご飯 揚げだし豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁 ジュース	9 きのこご飯 肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 果物 漬物	10 ご飯 鶏の唐揚げ くらげと胡瓜の中華風和え 春雨スープ
662 キロカロリー	768 キロカロリー	819 キロカロリー	995 キロカロリー	1099 キロカロリー	822 キロカロリー
12 食パン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳	13 ご飯 塩サバ 又はチキンカツ 春雨の中華サラダ ワカメスープ	14 ご飯 チンジャオロース 南瓜の煮物 豚汁	15 ご飯 ジャージャー麺 竹輪とコンニャクの炒り煮 果物 漬物	16 ご飯 チキン南蛮 もやしのナムル 味噌汁	17 園行事 
764 キロカロリー	932 キロカロリー	691 キロカロリー	905 キロカロリー	794 キロカロリー	
19 ご飯 豚肉くわ焼き 青梗菜とツナの和え物 清まし汁 果物	20 ご飯 白身魚のフライ 又はジャンボシュウマイ 牛蒡と油揚げの煮物 味噌汁 ジュース	21 ご飯 ささみのしそ巻き天ぷら ポテトサラダ 団子汁	22 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 切干大根の煮物 味噌汁	23 勤労感謝の日 	24 休み 
705 キロカロリー	960 キロカロリー	988 キロカロリー	839 キロカロリー		
26 カレーライス 揚げ物 大根サラダ 果物	27 ご飯 ハンバーグ 青菜の胡麻和え 味噌汁	28 ご飯 サバの味噌煮 又はロールキャベツ 和風スパゲティサラダ 清まし汁	29 ご飯 豚骨ラーメン シューマイ 牛乳 漬物	30 ご飯 豆腐ステーキそぼろあん じゃが芋とベーコンの炒め物 味噌汁 デザート	
933 キロカロリー	796 キロカロリー	808 キロカロリー	904 キロカロリー	757 キロカロリー	

☆栄養一口メモ☆

～あっさり塩ポトフレシピ～(2人分)

秋から冬に差し掛かるこの季節は、おもに芋類の収穫濃厚になる時期です。また小松菜や白菜、ほうれん草といった葉物野菜の収穫が本格的になります。『旬の野菜を食べよう』とありますがその理由は野菜が最も成熟した頃合であり、味も栄養価も一番よくなる時期だからです。美味しい旬の野菜を食べて毎日元気に過ごしましょう。

じゃが芋	2個	ほんだし	小さじ1
レタス	2枚	塩	小さじ3/4
人参	50g	薄口醤油	小さじ1/4
かぶ	1個	コショウ	少々
ウインナー	4本	水	2カップ

1. じゃが芋、人参は乱切り。レタスは大きめにちぎりかぶはくし形に。
2. 鍋にほんだし、塩、水、じゃが芋、人参、ウインナーを入れ火にかけて煮立ったら中火にし5分煮る。
3. かぶを加え、さらにレタスを入れて弱火で2分煮る。
4. 最後に醤油、コショウで味を調える。

