

10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。

(付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
10月 			1 ご飯 赤魚のフライ 又はマヨ玉カツ 南瓜煮 味噌汁	2 ご飯 ハンバーグ 五目大豆 味噌汁	3 お休み
			989 キロカロリー	866 キロカロリー	
5 ご飯 豚肉の味噌炒め ひじき煮 清まし汁	6 ご飯 油淋鶏 和風スパサラ 味噌汁	7 ご飯 鰯のフライ 又は鶏の竜田揚げ 金平牛蒡 味噌汁	8 ご飯 おでん くらげと胡瓜の酢の物 果物	9 ご飯 ささみのコンフレークフライ 突きこんにゃくの煮物 味噌汁 ジュース	10 ご飯 酢豚 もやしのナムル 味噌汁
1077 キロカロリー	802 キロカロリー	1369 キロカロリー	763 キロカロリー	832 キロカロリー	739 キロカロリー
12 カレーライス 揚げ物 海藻サラダ	13 ご飯 皿うどん 肉じゃが 果物	14 ご飯 スコッチエッグ 小松菜の和え物 味噌汁	15 ご飯 鮭のタルタル焼き 又は鶏のタルタル焼き がんもの煮物 味噌汁	16 ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳	17 お休み
981 キロカロリー	1046 キロカロリー	806 キロカロリー	998 キロカロリー	705 キロカロリー	
19 ご飯 チキンソテーマトソース 切干大根の煮物 味噌汁	20 ご飯 鱈のネギ味噌マヨ焼き 又は鶏のネギ味噌マヨ焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	21 ご飯 味噌ラーメン シュウマイ 果物	22 ご飯 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 ジュース	23 ご飯 焼肉風炒め 胡瓜と竹輪の和え物 味噌汁	24 ご飯 揚げだし豆腐 さつま芋の煮物 味噌汁
973 キロカロリー	888 キロカロリー	811 キロカロリー	994 キロカロリー	638 キロカロリー	1013 キロカロリー
26 味ご飯 ごぼ天うどん かぼちゃの煮物 果物	27 ご飯 塩さば 又は五目肉団子 ポテトサラダ 味噌汁	28 ご飯 回鍋肉 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	29 ご飯 鶏のホイル焼き 牛蒡の金平 味噌汁 牛乳	30 ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 味噌汁	31 ご飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 味噌汁
798 キロカロリー	1201 キロカロリー	675 キロカロリー	846 キロカロリー	703 キロカロリー	839 キロカロリー

☆栄養一口メモ☆



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。

