



10月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切	
<p align="center">★16日スペイン料理★ 【パエリア】【トルティージャ】【ソパ・デ・アホ】【アロス・コン・レチェ】 *【パエリア】は魚介のピラフ、【トルティージャ】はポテトオムレツです。 *スペイン語で“アホ(ajo)”は“にんにく”。【ソパ・デ・アホ】は、たっぷりのにんにくとパプリカパウダーの赤色が特徴の、具にパンが入ったスープです。 *お米を牛乳で甘く煮る、と聞くと驚くかもしれませんが、スペインではポピュラーなデザート。“アロス(Arroz)”は“米”、“レチェ(leche)”は“乳”を意味します。</p>		<p align="center">☆21日大分料理☆ 【とり天】【あいませ】【ごまだし】【だんご汁】 *【あいませ】という名前の料理は全国各地にあります、その作り方は地域により様々です。大分では炒めた野菜をすった豆腐と合わせた料理をさします。 *【ごまだし】は、焼いた魚をすり潰し、醤油・ゴマ・みりんなどを加えて作った漁師町佐伯(さいき)の万能調味料。うどんにかけるのが一般的ですが、手軽に風味豊かな料理が作れることから、様々な料理に使われるそうです。</p>		<p align="center">2日○十五夜献立○</p> <p>牛乳 月見焼き鶏井 里芋と春菊の和え物 なすの味噌汁 お月見小豆白玉</p>  <p>9/18 (金)</p> <p>エネルギー 845 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.1 g 脂質 22.2 g</p>		
<p align="center">5日</p> <p>牛乳、ごはん 鰯の梅しそフライ じゃがいもの辛味炒め 大根のマヨ和え 白菜の味噌汁、果物(ぶどう)</p>  <p>エネルギー 842 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.4 g 脂質 29.9 g</p>	<p align="center">6日</p> <p>牛乳、ごはん 鶏と厚揚げのカシューナッツ炒め バンサンスー 中華スープ 愛玉子(オキヨー子)風レモンゼリー</p>  <p>エネルギー 851 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.0 g 脂質 32.4 g</p>	<p align="center">7日</p> <p>牛乳 A:豚肉 B:海老 と なすの味噌煮 井パリパリサラダ 豆腐ときのこのすまし汁 みたらしプリン</p> <p>エネルギー 859 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 31.8 g 脂質 23.0 g</p>	<p align="center">8日</p> <p>牛乳 サーモンクリームパスタ ハムチーズサラダ 麦入りミネストローネ 果物(キウイフルーツ)</p>  <p>エネルギー 840 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.5 g 脂質 30.3 g</p>	<p align="center">9日</p> <p>牛乳、麦ごはん 鯖の味噌煮 芥子酢和えのお揚げのせ じゃが芋のすまし汁 紅茶寒天のフルーツポンチ</p> <p>エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.1 g 脂質 22.4 g</p>		
<p align="center">12日</p> <p>牛乳、ごはん 鮭竜田と茄子の揚げ浸し 切干大根の炒り煮 青菜ときのこの白和え 根菜の味噌汁、果物(梨)</p>  <p>エネルギー 833 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 33.2 g 脂質 25.2 g</p>	<p>開校記念日</p> 		<p align="center">14日</p> <p>牛乳、ごはん チキンステーキ粒マスタードソース 野菜のガリバターソテー しょうが風味サラダ あさりスープ、スイートポテト</p> <p>エネルギー 878 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.6 g 脂質 31.4 g</p>	<p align="center">15日</p> <p>牛乳、ごはん イカのわさびソース ひじきの五目煮 カレー風味のポテトサラダ もやしの味噌汁、白ごまプリン</p>  <p>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.1 g 脂質 23.3 g</p>	<p align="center">16日★スペイン料理★</p> <p>牛乳、パエリア風ピラフ トルティージャ(スパニッシュオムレツ) グリーンサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) アロス・コン・レチェ(ライスミルクプリン)</p> <p>エネルギー 862 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 36.3 g 脂質 28.0 g</p>	
<p align="center">19日</p> <p>牛乳、人参ごはん あんかけ豆腐 鶏と薩摩芋のさっぱり煮 玉ねぎの味噌汁 かぼちゃのチーズケーキ</p>  <p>エネルギー 916 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.3 g 脂質 32.4 g</p>	<p align="center">20日</p> <p>牛乳 根菜カレーライス シーフードサラダ 大根のスープ 果物(柿)</p>  <p>エネルギー 913 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.4 g 脂質 27.2 g</p>	<p align="center">21日☆大分料理☆</p> <p>牛乳、小盛ごはん とり天、あいませ(乾物の白和え) ごまだし入り和風マヨサラダ だんご汁(すいとん風) 柚子ゼリー</p> <p>エネルギー 928 kcal 食塩相当量 3.9 g たんぱく質 38.9 g 脂質 30.5 g</p>	<p align="center">22日</p> <p>牛乳、ごはん ミートローフ、人参グラッセ 揚げごぼうのサラダ かぶときのこのスープ 果物(りんご)</p>  <p>エネルギー 820 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.7 g 脂質 28.0 g</p>	<p align="center">23日</p> <p>牛乳、ごはん ししやものフライ 厚揚げの豚キムチ炒め オニわかサラダ、大根ときのこの味噌汁 ミルクゼリーのマロンソースかけ</p>  <p>エネルギー 882 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.9 g 脂質 31.9 g</p>		
<p align="center">26日</p> <p>牛乳 青魚の香り揚げ井 野菜のたらこんぶあえ 豚汁 ヨーグルトとオレンジの二層ゼリー</p>  <p>エネルギー 880 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.9 g 脂質 29.1 g</p>	<p align="center">27日</p> <p>牛乳、ごはん 焼肉ポーク、根菜の磯辺揚げ 大根とわかめの酢の物 呉汁 りんご煮ゼリー</p>  <p>エネルギー 878 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.0 g 脂質 29.0 g</p>	<p align="center">28日</p> <p>牛乳 オムハヤシ イタリアンサラダ ベーコンと豆のスープ 果物(柿)</p>  <p>エネルギー 895 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 30.9 g 脂質 31.9 g</p>	<p align="center">29日○十三夜献立○</p> <p>牛乳、吹き寄せおこわ 手作りさつま揚げ 豚とさつまいもの甘辛炒め 山葵和え、豆腐とわかめの味噌汁 果物(みかん)</p>  <p>エネルギー 858 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 32.3 g 脂質 27 g</p>	<p align="center">30日</p> <p>牛乳 セルフ照り焼きバーガー ミニトマト パンプキンシチュー ぶどうゼリー</p>  <p>エネルギー 804 kcal 食塩相当量 4 g たんぱく質 31.2 g 脂質 31.5 g</p>		

※献立は都合により変更することがあります。