

11

今月のおすすめメニュー

多種多様なお肉メニューをご用意しました

茄子の焼肉たっぷり担々肉味噌かけ(8日)
お肉にじっくり焼肉味噌をかけ、お肉が柔らかいのがです。

鶏挽肉とごぼう焼き〜照り焼き〜(27日)
鶏の挽肉にごぼうを合わせ旨辛にして焼き上げました。ごぼうの風味と醤油ベースの旨味が美味しいのが特徴です。

パセリステーキの里ご飯(2日)
明日は文の日、パセリステーキと里ご飯をご用意させていただきます。

菜し鶏とマッシュ里芋サラダ(28日)
かりかたの鶏肉をじっくり焼いて、マッシュポテトと混ぜ合わせ、マッシュ里芋と混ぜ合わせたサラダです。

チキンステーキ
〜たまご醤油と赤ワインのソース〜(15日)
厚切りの鶏肉を、たまご醤油と赤ワインのソースでじっくり焼きました。

Angus牛ステーキ包みメンチカツ(2日)
赤身の肉と、たまご醤油と赤ワインのソースで焼いたメンチカツを、 Angusビーフステーキの生地で包みました。

牛すじのデミグラスソース煮込み(9日)
牛すじの肉を、デミグラスソースでじっくり煮込みました。

栄養士が考えた 今月の献立 11・1~11・30

月

Pick up
Dessert

みかん水まんじゅう(2日)
みかんの果汁を使ったみかん水まんじゅうをご用意しました。

6 **ビタミンB1** 豚肉はビタミンB群を始め、亜鉛、鉄分、カリウムが豊富な食材です。

コーンクリームコロッケ/
豚肉・木耳・卵の中巻炒め
お漬物/茄子の揚げ浸し/
カニカマと小松菜の梅和え/マカロニサラダ

13 **ビタミンB1、B2、C** ハムはタンパク質、ビタミンB1、B2、C、カリウムが含まれます。

ハムカブソース〜/
蒸し鶏と野菜のオリーブソース和え
お漬物/鮭といんげんのおろしソース/
香菊の辛し和え/ポテトサラダ

20 **ビタミンB1** 生姜はこの時期、身体を温めるのに常に摂取したい優良食材です。

国産黄金生入り豚肉の生姜焼き/
人参・れんこん・ごぼうのつまみ揚げ
お漬物/精選がんも煮/
チンゲン菜のナムル/マカロニサラダ

27 **ビタミンB1** 旬のごぼうを煮、鶏の焼き肉で包み焼き上げたご飯の運び1品です。

鶏挽肉とごぼう焼き〜照り焼き〜/
茹で豚の香味和え
お漬物/卵の花〜おからと野菜煮〜/
れんこんの旨辛炒め/ラー油入りり辛ポテトサラダ

火



7 **ビタミンB1** さしみはタンパク質が豊富で、脂質が少なめの優良食材の一つです。

若鶏ささみの梅しそ竜田/
シーフードのオニオンチャップチェ
お漬物/お任せの副菜/
ちくわの白和え/白飯のガリサラダ

14 豚肉の脂には、オレイン酸や、ステアリン酸等、健康のために重要な要素があります。

豚バラ肉でトンテキ風/
国産真アジのフリッター〜中華さのこあん〜
お漬物/高野と卵の煮物/
水菜と油揚げの炒め煮/枝豆とパプリカの瀬戸内レモンナレ

21 強い温度帯で溜める豚肉和牛半筋の脂を活かし、ソテーオニオンの旨みも加わった美味しいコロッケ。

松坂牛入りコロッケ/
鶏肉と野菜の焼肉タレ炒め
お漬物/炒り豆腐/
スナックエンドウの塩炒め/じゃこわかめのレモン風味サラダ

28 カリウム、ビタミンB1、Cや鉄分成分チンを含む里芋に、蒸し鶏を入れてお肉の脂がかりサラダにしてみました。

蒸し鶏〜メンチカツ/
菜し鶏とマッシュ里芋サラダ
お漬物/お任せの副菜/
わかめとネギの醤油炒め/やみつきキャベツ

水

1 肉フェススタート、初日は牛挽肉が登場、DHAとEPAが豊富なさむらとセットです。

牛挽肉〜野菜添え〜/
さむらの竜田揚げ〜タイ風ソース〜
お漬物/大根の旨辛煮/
インゲンの胡麻和え/わかめの韓国風サラダ

8 **ビタミンB1** ヒリ辛の肉味噌を茄子にたっぷりかけました。

茄子の焼肉たっぷり担々肉味噌かけ/
海鮮シュウマイ
お漬物/切干大根煮/ペントとコーンのバター醤油和え/
ハムとキャベツパザルドレッシングサラダ

15 **ビタミンB1** 鶏もも肉に、味わい深いたまり醤油と赤ワインのソースを絡めました。

チキンステーキたまご醤油と赤ワインのソース〜/
ちくわとキャベツのマヨネーズ炒め
お漬物/ゆず香る 里芋の煮こがし/
ツナと茄子の味噌炒め/コーンとわかめの道産オニオン和え

22 **ビタミンB1** 明日は給食感謝の日、ローストポークに濃厚の香りを付けたソースをかけて特別ランチです。

黒糖ローストポーク〜モモク BBQソース〜/
ソーセージ入りポリアクタンズパグッティ
お漬物/茄子とツナの柚子こしよう和え/
オクラのおひたし/ブチベークドチーズタルト

29 野菜入りハンバーグ色々登場します！今回は栄養価の高いドライトマトを生地に入れて盛り込みました。

ドライトマト入りハンバーグ/
チンジャオロース春巻き
お漬物/切干大根煮/
カリフラワーとパプリカのマリネ/お任せサラダ

木

2 **ビタミンB1** 明日は文の日、パセリステーキの里ご飯イベントデー、ビーフステーキと Angusビーフステーキの生地をご用意しました。

Angus牛ステーキ包みメンチカツ/
ツナ・かぼちゃ・さつま芋のマヨネーズサラダ
お漬物/ひじき煮/
ほうれん草とパプリカのお浸し/みかん水まんじゅう

9 とろとろの牛すじを、デミグラスソースで煮込みました。

牛すじのデミグラスソース煮込み/
鶏ひき肉とパズルのガバ風春巻き
お漬物/れんこんのカレー炒め煮/
ごぼうの胡麻和え/お任せサラダ

16 **ビタミンB1** 有膜卵やカリウムを含むひき肉こと、栄養の多い生姜のソースで焼きあげた美味し。

豚しゃぶのアップルジンジャーソース/
ほくほくかぼちゃコロッケ
お漬物/ひじき煮/
小エビ入りカラフルマリネ/玉葱とキヌサヤの糖ドレッシング

お休み

30 **ビタミンB1** 肉フェス最終日は、日本唐揚協会認定の塩唐揚げが登場です。

日本唐揚協会認定 塩唐揚げのやわらかおむね唐揚げ/
お楽しみ1品
お漬物/高野と花枝の煮物/
インゲンの胡麻和え/ハムと玉葱の瀬戸内レモンナレ

金

3 お休み

10 合鴨には、不飽和脂肪酸、ビタミンB2、ビタミンEが豊富です。

合鴨と野菜の和風タルタル和え/
お楽しみ1品
お漬物/チンゲン菜の柚子こしよう煮/
ひじきのアンチョビ炒め/オクラのおかか和え

17 本日のポトフはほんのりレモン風味に仕上げました。

絶品☆ホタテ風味フライ/
チキンと根菜のポトフ風
お漬物/竹の子の土佐煮/ブロッコリーのアンチョビ炒め/
カニカマと香菊の柚子こしようサラダ

24 香辛料の栄養をたくさん含んだカレーで、食べやす〜適切な1品牛肉を煮込みました。

薄切り牛肉のビーフカレー/
秋刀魚の竜田揚げ
お漬物/ヤングコーンの生姜炒め煮/
青菜とコーン炒め/ハムとわかいの青しそ風味サラダ