



献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2024, 11月

	月	火	水	木	金
					11月1日
昼					ごはん ササミのフライ マカロニサラダ みそ汁 デザート
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
昼	振替休日	ごはん ビーフシチュー 野菜サラダ デザート	ごはん ひじきと大豆の五目煮 ゴマ和え みそ汁 デザート	カレーピラフ 鮭のグラタン 野菜スープ デザート	ごはん 焼うどん 和風サラダ みそ汁 デザート
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
昼	ごはん 魚のかば焼き 大根サラダ 味噌汁 デザート	ごはん から揚げ 海苔和え みそ汁 デザート	ごはん 魚のあけぼの焼き かぼちゃのいとし煮 みそ汁 デザート	ごはん すき焼き風煮 ゆず香り和え みそ汁 デザート	ごはん 味噌ラーメン フルーツサラダ デザート
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
昼	カレーライス ツナサラダ 野菜スープ デザート	ごはん トンカツのゴマみそかけ 千切り大根のおかか和え みそ汁 デザート	ごはん ハンバーグ こんにゃくの和風サラダ みそ汁 デザート	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根サラダ すまし汁 デザート	ごはん 肉じゃが 三色和え みそ汁 デザート
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
昼	ごはん 魚のポテサラ焼き 昆布和え みそ汁 デザート	ごはん 筑前煮 ゆず和え みそ汁 デザート	ごはん さつまいもコロケ ツナとブロッコリーのサラダ みそ汁 デザート	ごはん 肉団子のスープ 酢の物 みそ汁 デザート	ごはん スパゲッティーイタリアン シャキシャキサラダ みそ汁 デザート

材料(4人分)

- 鶏もも肉(一口大) 400g
- ★酒 20g
- ★しょうゆ 10g
- ★鶏ガラスープ 2g
- ★塩コショウ 少々
- ★ニンニク・しょうがチューブ 少々
- ★ゴマ油 少々
- 片栗粉 たっぶり

★簡単 から揚げ★

作り方

- ① 鶏もも肉を★の調味料に漬け込む。(できれば3時間以上)
- ② お肉に水分がなくなるまでしっかりもみ込み、片栗粉をたっぷりまぶして、軽くはたいて油で揚げる。
(150℃～160℃で5分程揚げて、一度取り出して、175℃くらいの高温にして再びカリッと揚げる。)

