



# 献立表

ぷらうらんど  
kouminkan ひだか  
2025年1月



	月	火	水	木	金
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
昼	ごはん カレーライス 白菜のサラダ デザート	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 デザート	ごはん 豚肉ときのこのパスタ 大根のサラダ コーンスープ デザート	ごはん アジのから揚げ きゅうりとワカメの和え物 みそ汁 デザート	ごはん 鶏カツ 和風サラダ 味噌汁 デザート
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
昼	成人の日	ごはん すき風煮 海苔和え みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉のゴマ焼き 豆乳グラタン みそ汁 デザート	ごはん 冬野菜のミートボール 三色和え すまし汁 デザート	ごはん カレー肉じゃが りんごのサラダ みそ汁 デザート
	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
昼	ごはん イタリアンスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ デザート	ごはん サツマイモコロッケ きのこ和え 味噌汁 デザート	ごはん 味噌ラーメン ささみのサラダ デザート	三色どんぶり 根菜汁 デザート	ごはん ハンバーグ 小魚のサラダ みそ汁 デザート
	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
昼	ごはん チキン南蛮 白和え すまし汁 デザート	ピラフ かみかみサラダ カレースープ デザート	ごはん 魚のポテサラ焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁 デザート	トースト ビーフシチュー フルーツサラダ デザート	ごはん きつねうどん 鶏のマヨネーズ焼き デザート

## 揚げないチキンカツ（味噌だれ）

### 作り方

- ①鶏肉に塩コショウ、砂糖を少々まぶす。  
(砂糖は一つまみ)
- ②小麦粉と水でトロリとした生地を作る。
- ③☆を混ぜ合わせて色の付いたパン粉にする。
- ④お肉に②をつけて③をしっかりとまぶす。
- ⑤200～220度のオーブンで15分程焼く。
- ⑥味噌だれをかけて完成。

### 材料

鶏胸肉(一口カット)	300g
砂糖	少々
塩コショウ	少々
小麦粉	適宜
水	少々
☆パプリカパウダー	少々
☆パン粉	適宜
☆サラダ油	適宜

### 味噌だれ

味噌	20g
砂糖	30g
みりん	20g
ゴマ	少々

