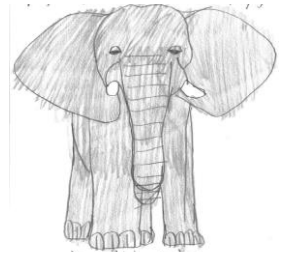


H29.11月

メニュー紹介

ガパオライス(2日)…ガパオライスとは、タイの定番料理で簡単にいうと「鶏肉のバジル炒めご飯」。
玉ねぎ、赤・黄ピーマン等の野菜にバジルを加えて炒めた鶏挽肉とご飯・温泉卵を混ぜて食べるエスニック丼です。



日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん おおいたふうとりてん 大分風鶏天 めかぶ酢 蓮根と茎わかめの煮物 赤だし(なめこ・木綿) 648kcal 5.9g	2 ガパオライス風 もずくの天ぷら しゅきしゅき野菜の 梅昆布あえ きのこスープ 629kcal 4.8g	3 文化の日	4
5	6 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ野菜 かんと野菜のオイスター炒め 切干大根の中華サラダ スープ(えのき・卵) 650kcal 3.6g	7 キーマカレーライス 炒めじゅことコーンのサラダ コンソメスープ リンゴヨーグルト 737kcal 4.0g	8 ごはん 鮭の味噌ホイル焼き カニカマキャベツの酢の物 白菜とさつま揚げの煮物 にゅうめん 516kcal 3.8g	9 ごはん たらのチリソース 切干大根と青菜の和え物 貝割れのわさび酢あえ スープ(青梗菜・えのき) 533kcal 2.3g	10 セレクトパン クリームシチュー 豆腐と海草のサラダ 牛乳 スイートポテト風 846kcal 4.1g	11

日	月	火	水	木	金	土
12	13 ごはん 鮭の南部焼き 飾りれんこん なすの肉みそ豆腐 めかぶ酢 みそ汁(白菜・椎茸) 553kcal 3.2g	14 ひじきごはん 山芋入り厚焼き玉子 高野豆腐の卵の花 青梗菜のごま酢あえ みそ汁(南瓜・小松菜) 617kcal 4.8g	15 ごはん 鶏じゅが ほうれん草の厚揚げあえ 大学豆 五目けんちん汁 691kcal 3.1g	16 担々麺 おにぎり ちくわの磯辺揚げ 蓮根とカニカマの ゴママヨあえ 775kcal 4.7g	17 ごはん 白身魚のホイル焼き ふるふき大根 ツナと胡瓜の青しそあえ かきたま汁 524kcal 3.2g	18
19	20 ごはん かれいの五目あんかけ ひじきの白和え 焼き厚揚げ みそ汁(キャベツ・男爵) 644kcal 3.6g	21 セレクトメニュー 豚キムチ丼 他人丼 小松菜とたくあんの和え物 ひじきと大豆の煮もの みそ汁(わかめ・白菜) 691kcal 4.7g	22 ごはん たらのけんちん焼き 小松菜のピナツバターあえ 野菜の梅おほかあえ のっぺい汁 509kcal 3.5g	23 勤労感謝の日	24 食パン 鶏肉のタンドリー風 <サラダバイキング> 牛乳 スープ(舞茸・わかめ) 746kcal 2.6g	25
26	27 ごはん 鶏肉のごまみそ煮 うすあげと野菜の生姜風味 中華風和え物 みそ汁(豆腐・白ネギ) 610kcal 4.4g	28 ごはん さばの韓国風煮 春菊とみつばの磯あえ 厚揚げのツナマヨネーズ焼き 汁(ほうれん草・しめじ) 740kcal 3.4g	29 吹き寄せごはん なめこ豆腐 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(男爵・玉ねぎ) 583kcal 4.9g	30 明太子スパゲティ コールスローサラダ 豆腐と卵のとろみスープ りんご 578kcal 2.7g		