

ねん
2025年

しょうかい
メニュー紹介



から揚げと竜田揚げの違いって？

から揚げは食材に小麦粉をまぶして揚げるシンプルな方法で、下味をつけることが一般的。竜田揚げはあらかじめタレや調味料で下味をつけてから揚げる必要があり特に酒やみりんを使うことが多いです。全然違うものです、と言われますが…？

月	火	水	木	金	土	日
1 シーフードピラフ ジャーマンポテトサラダ ミネストローネ 牛乳 627kcal 2.3g	2 ごはん 鶏肉と野菜の南蛮風 ほうれん草の白和え ツナじゃが 汁(はんぺん・しめじ) 568kcal 3.8g	3 ごはん 鶏肉の竜田揚げ ふーちゃんぶる 白菜の簡単和え物 豆腐スープ 707kcal 3.9g	4 バターロール 鶏と南瓜のクリームシチュー はりはりサラダ 牛乳 みかん 630kcal 3.3g	5 クックチル給食 そばろ丼 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのマヨあえ みそ汁 きゅうしよく	6	7
8 ほうれん草入りカレーライス コーススローサラダ スープ(白ねぎ・レタス) 牛乳 722kcal 3.5g	9 ごはん 韓国風チーズチキン キャベツのごまじゃこサラダ なすのごま味噌煮 スープ(たけのこ・春雨) 639kcal 3.0g	10 ごはん 白身魚と野菜の オイスターソース炒め 南瓜とひじきの枝豆サラダ 野菜の卵とじ みそ汁(さつまいも) 574kcal 4.3g	11 のっぺいうどん おにぎり きゅうりの梅肉あえ いんげんと豚ひき肉炒め 481kcal 2.9g	12 クックチル給食 かつおぶりがけごはん 北海道風ラーメン 厚揚げの生姜煮 キャベツの浅漬け きゅうしよく	13	14
15 ごはん さばのコチュジャン煮 切干大根と青菜の和え物 じゃがバター風 けんちん汁 586kcal 3.1g	16 とうりゅう 豆乳クリームスパゲティ 金平と生野菜のサラダ スープ(青梗菜・コーン) フルーツ 529kcal 3.1g	17 ごはん おでん ひじきのごまマヨネーズ あちら漬け みそ汁(キャベツ・芋) 561kcal 5.5g	18 おやこ 親子そばろ丼 小松菜の酢味噌あえ 赤だし みかん 737kcal 4.2g	19 クックチル給食 ごはん 焼き肉風炒め 大根と平天の煮物 白菜のおかかあえ みそ汁 きゅうしよく	20	21
22 ごはん 白身魚と野菜の南蛮風 おからサラダ ほうれん草と白菜のひたし みそ汁 548kcal 4.1g	23 ざっこく 雑穀ごはん 鶏の治部煮 キャベツと長いものポン酢あえ ミックス豆とツナのサラダ 汁(えのき・ほうれん草) 682kcal 2.8g	24 Aミートスパゲティ Bクリームスパゲティ レタスのミモザサラダ 色々野菜のスープ フルーツ缶 648kcal 5.1g	25 てんどん 天井 青梗菜と人参のおひたし きのこのおろしあえ 赤だし(うすあげ・豆腐) 648kcal 5.1g	26 クックチル給食 ピラフ タンドリーチキン ほうれん草のガーリックソテー グレープゼリー きゅうしよく	27	28
29 とうき きゅうえん 冬季休園 (年始は1月5日からです) 	30 とうき きゅうえん 冬季休園 	31 とうき きゅうえん 冬季休園 	≪ 東 成 育 成 園 ≫			

