



あゆみ学園



肌に触れる風もだんだんとつめたくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



### ★ 鮭のグリルきのこソース ★

#### <材料 二人分>

鮭	2切れ 小々
塩こしょう	12g
小麦粉	5g
バター	40g
玉葱	10g
えのき茸	10g
しめじ	5g
醤油	5g
酒	3g
三温糖	3g
すし酢	2g
キャノーラ油	

#### <作り方>

- ①魚に塩こしょうで下味を付ける。小麦粉をまぶしてバター焼きする。
- ②玉葱、えのき、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンで玉葱を炒め、あめ色になったらしめじえのきを入れる。しんなりしたら醤油、酒、砂糖、すし酢を入れる。
- ④バター焼きした魚にソースをかけて仕上げる。

★魚は鮭・さんま・さばなど何でも大丈夫です。今から冬にかけてさわら・カレイ・マダイなどもおすすめです。



### 福岡の郷土料理

11月24日は、「和食の日」です。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。ぜひ、ご家庭で郷土料理を献立に取り入れてみてください。



### ★だば★

#### <材料>二人分

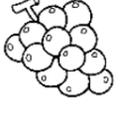
鶏もも肉	50g
里芋	20g
人参	20g
大根	20g
ごぼう	20g
厚揚げ	50g
干し椎茸	1枚
醤油	12g
塩	適量
みりん	6g
出し汁	500ml
片栗粉	適量

#### <作り方>

- ①野菜や厚揚げは、すべて角のさいの目に切る。
- ②鶏肉を鍋に入れ、表面がしろっぽくなるまで炒める。
- ③野菜と出し汁を加えて煮込む。アクは、丁寧に取り。
- ④野菜に火が通ったら塩、醤油、みりんで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★こんにゃく、レンコン、麩などお好みの野菜を入れても美味しいです。



日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (金) 13 (水)	461	ごはん	精白米	鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 白菜のスープ	鶏肉、塩、コショウ、玉葱、マヨネーズ、卵、パセリ パルメザンチーズ フトト ロースハム、春雨、胡瓜、人参、キャベツ、薄口醤油、 すし酢、三温糖、ごま油、ごま、ベーコン、玉葱、 人参、白菜、ねぎ、コンソメ、醤油、コショウ、牛乳	りんご コンポート	りんご 三温糖	牛乳
5 (火) 20 (水)	435	すた丼	精白米、豚肉、玉ねぎ あごだし、醤油、 三温糖、味噌、赤味噌、 にんにく、葱、卵、キャノーラ油	和え物 中華スープ	カニカマ、もやし、白菜、胡瓜、人参、すし酢 醤油、三温糖、キャノーラ油、フトト 鶏肉、わかめ、豆腐、えのき、がらす、 薄口醤油、あごだし、いりごま、葱、	いちご ミルク ゼリー	いちごジャム 牛乳 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
6 (水) 29 (金)	434	カレーライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、ピーマン、トマト水煮 にんにく、カレールウ、キャノーラ油、 牛乳	たまごサラダ	ロースハム、キャベツ、卵、じゃが芋、人参 胡瓜、パセリ、マヨネーズ、塩コショウ、フトト	バナナ		牛乳
7 (木) 19 (火)	448	食パン		魚の磯辺揚げ ささ身の和え物 ミネストローネ	魚、にんにく、生姜、醤油、酒、三温糖、卵 小麦粉、片栗粉、青のり、キャノーラ油 ささ身、胡瓜、人参、キャベツ、もやし、醤油 三温糖、すし酢、ごま油 豚肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、じゃが芋 キャベツ、トマト水煮缶、パセリ、あごだし コンソメ、パルメザンチーズ	ももゼリー		牛乳
8 (金) 21 (木)	483	ごはん	精白米	千草焼き すまし汁	鶏ミンチ、人参、ほうれん草、干し椎茸、卵 牛乳、三温糖、酒、みりん、塩、薄口醤油 三温糖、酒、みりん、片栗粉 フトト わかめ、えのき茸、人参、豆腐、ねぎ あごだし、塩、薄口醤油、昆布	オレンジ		牛乳
10 (日)	452	ごはん	精白米	ミートローフ ポテトフライ チキンスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、コーン グリンピース、卵、パン粉、牛乳、キャノーラ油 塩、ケチャップ、ウスター、三温糖、片栗粉 じゃが芋、キャノーラ油、塩、フトト、あごだし 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、ねぎ、コンソメ、	りんご ゼリー		牛乳
11 (月) 25 (月)	401	味噌煮込み うどん	うどん、鶏肉、白菜、玉ねぎ 人参、薄揚げ、干し椎茸、 小松菜、生姜、にんにく、醤油、 みりん、酒、味噌、三温 糖、油、	肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、 三温糖、醤油、みりん、酒、キャノーラ油、 フトト	ぶどう ゼリー		リンゴジュース
12 (火) 28 (木)	448	ごはん	精白米	鮭のグリル きのこソース 白菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁	鮭、塩、コショウ、小麦粉、バター、エノキ、シメジ 玉葱、酒、三温糖、醤油、キャノーラ油、 白菜、厚揚げ、人参、あごだし、醤油、三温糖 鶏肉、大根、人参、小松菜、昆布、あごだし、 味噌	豆乳 ゼリー	豆乳 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
14 (木) 26 (火)	529	ごはん	精白米	小判揚げ 里芋煮 ごま味噌汁	すり身、豆腐、人参、玉ねぎ、青のり 卵、パン粉、キャノーラ油、醤油、三温糖、片栗粉 鶏ミンチ、里芋、ごぼう、人参、醤油、みりん、酒 三温糖、葱、キャノーラ油 フトト 玉葱、人参、大根、薄揚げ、葱、いりごま 昆布、アゴだし、味噌	キャロット ゼリー	人参 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
15 (金) 27 (水)	523	食パン		ツナオムレツ 豆腐サラダ きのこスープ	ツナ缶、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャノーラ油、卵 牛乳、パセリ、ケチャップ、ウスター 醤油、三温糖、片栗粉 豆腐、カニカマ、キャベツ、人参、胡瓜 ごま油、いりごま、すし酢、醤油 玉葱、人参、えのき茸、しめじ、鶏肉、葱 がらす、薄口醤油	チョコ バナナ プリン	バナナ ネスレミロ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
18 (月)	473	スパゲティ ミートソース	スパゲティ、豚ミンチ、牛ミンチ、玉葱 人参、マッシュルーム、ピーマン トマト水煮缶、バター、ニンニク、 デミグラスソース、ケチャップ ウスター、コンソメ、コショウ、塩 パルメザンチーズ	コールスローサラダ かき玉汁	ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン マヨネーズ 玉葱、人参、豆腐、葱、わかめ、卵、がらす	ヨーグルト		ミックス ジュース
22 (金)	474	ごはん	精白米	だぶ汁 魚の照り焼き	鶏肉、里芋、人参、大根、ごぼう、厚揚げ 干し椎茸、醤油、三温糖、みりん、酒、片栗粉 あごだし フトト 魚、三温糖、醤油、みりん、生姜、キャノーラ油、 酒	小豆 ミルク ゼリー	小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。