

11月のかんたて

月	火	水	木	金	土
1日 ロールキャベツ かぶの梅和え 果物 ご飯 ミルク棒 ホットココア	2日 魚のふわふわ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 ご飯 果物 かぼちゃの蒸しパン ミルク	3日 文化の日	4日 鶏肉の照り焼き 小松菜のサラダ コンソメスープ ご飯 プチゼリー おからドーナツ ミルク	5日 子育て団子汁 スタミナ納豆 果物 ご飯 スイートポテト ミルク	6日 ミートスパゲティ マカロニあべ川 牛乳
8日 すき焼き風煮 ふりかけ 果物 ご飯 黄粉揚げパン ミルク	9日 魚の竜田揚げ 野菜のおひたし 味噌汁 ご飯 果物 ふかしの芋 飲むヨーグルト	10日 ドライカレー 野菜スープ 果物 ご飯 ヨーグルトマドレーヌ ミルクココア	11日 愛情弁当の日 えび入りライスせんべい お茶	12日 炊き込みご飯 ポトフ 果物	13日 味噌煮込みうどん パン 牛乳
15日 里芋と豚バラ煮 かき玉汁 果物 ご飯 シナモントースト ミルク	16日 チキンカツ 大根サラダ わかめスープ ご飯 果物 バナナクレープ 飲むヨーグルト	17日 おでん ちりめん大根ご飯 味噌汁 煮豆 お好み焼き お茶	18日 ぶりの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 シナモンスティック ヨーグルト	19日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 さつま芋ケーキ ミルク	20日 ちゃんぽん せんべい 牛乳
22日 肉じゃが 春雨の酢の物 竹輪の吸い物 ご飯 果物 ピロシキ ミルク	23日 勤労感謝の日	24日 八宝菜 玉子スープ 果物 ご飯 フレンチトースト ミルク	25日 パーティーの日 秋色ご飯 温野菜 鶏肉スープ 果物 レンコンのオープン餃子 いかせん 飲むヨーグルト	26日 ビーフシチュー フルーツヨーグルト和え ご飯 梅ヶ枝餅 ミルク	27日 あんかけ焼きそば あんぱん 牛乳
29日 鮭のチャンちゃん焼き 味噌汁 果物 ご飯 チーズケーキ ミルク	30日 豚肉のバベQソース つけ野菜 じゃがスープ ご飯 焼きそば お茶				



10月のパーティー料理



昔ながらのあさごはん

艶やかな新米には和風のおかずがピッタリ。炊き立てをほおばると
白いご飯のうまみが広がり、秋の楽しみが増します。

- 焼きさつま揚げ**
さつま揚げはこんがり焼く。
大根おろし、万能ねぎ、おろししょうが、茹でごもなど、好きなものを添える。
- 青菜煮びたし**
旬の小松菜が主役。
- みせ汁** (わかめ・ねぎ)
もじたわかめはお椀に入れ、汁をばり、ねぎを散らす。

旬の食卓

葉物が旬を迎え、品数が揃うようになりました。れんこん、里芋、長いも等の根菜類、くるみ、椎の実、ぎんなん等の山の幸、あまだい、さけ、かに、たら等の魚類もおいしい季節です。四季の変化を楽しむ日本の文化に感謝し、深まりゆく秋の味を堪能しましょう。



かぶ

原産地は中国、栽培地は日本、おいしい。

クリーム煮
かぶは直径1cm程度のものを約10個、1cm厚の輪切りにし、冷めたら、水はかきあげ、塩をいれ、茹で、3分ほど茹で、牛乳を100cc入れ、15分程度煮込み、塩をいれ、クリームをかけてお召し上がりください。

揚げ物
かぶは約1cm厚の輪切りにし、塩をいれ、揚げます。揚げた後は、油をきり、砂糖、醤油、おろししょうが、おろしごもなどを添えます。

かぶと人参の煮野菜
かぶは葉を洗って、葉を切り、約1cm厚の輪切りにし、人参は約1cm厚の輪切りにし、おろししょうが、おろしごも、おろしねぎなどを添えます。

その他
・塩焼きのかぶ
・かぶの味噌汁
・みせ汁のみ

