



献立表



ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2021, 4月

	月	火	水	木	金
				4月1日	4月2日
昼				休園日	エビピラフ グラタン カレースープ デザート
おやつ					桃ゼリー
	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
昼	ごはん コーンクリームシチュー リンゴのサラダ デザート	ごはん 焼きそば シーチキン和え 味噌汁 デザート	カレーライス 元気なサラダ デザート	ごはん ハンバーグ じゃこサラダ 味噌汁 デザート	シーチキンごはん ローストチキン マッシュポテト 味噌汁 デザート
おやつ	豆腐ドーナツ	サツマイモプリッツ	青りんごゼリー	ジャムサンド	プリン
	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
昼	ごはん 魚の南蛮漬け カボチャのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりのゴマ和え わかめスープ デザート	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 春雨のサラダ 味噌汁 デザート	ごはん さばの味噌煮 サツマイモのコロコロサラダ 味噌汁 デザート	豚丼 酢の物 中華スープ デザート
おやつ	蒸しパン	じゃこトースト	果物	ビスケット	スイートポテト
	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
昼	ごはん ミートスパゲティ 和風サラダ コンソメスープ デザート	ごはん コロッケ 春キャベツのサラダ 味噌汁 デザート	鮭のちらし寿司 カボチャのいとこ煮 すまし汁 デザート	ごはん 中華そば ささみのサラダ デザート	ごはん チキン南蛮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 デザート
おやつ	ぶどうのゼリー	クッキー	ピザトースト	いも天	せんべい
	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
昼	ごはん 魚のチーズ焼き マカロニサラダ デザート 味噌汁	白身魚のオランダ揚げ 中華サラダ ワンタンスープ デザート	ごはん 鶏の味噌焼き フルーツサラダ 春野菜の豆乳ポタージュ デザート	昭和の日	ごはん 魚の甘辛焼き 白和え 味噌汁 デザート
おやつ	フルーツポンチ	ラスク	おにぎり		ヨーグルト



鶏肉の野菜かき揚げ



材料 (大人2人、子供2人くらい)

鶏モモ細切り 300g
醤油 小さじ1
(ニンニク、しょうが 少々)

野菜 300g
(玉ねぎ、人参、ナス、カボチャ、
ピーマン、さつまいもなど)
小麦粉 適宜
天ぷら粉 適宜
揚げ油 適宜
塩コショウ 少々

苦手なお子様の多い野菜のかき揚げですが、しっかり漬け込んだ細切りの鶏肉が入ると食べやすいようです。彩も良く、ボリュームもある一品ですのでお試しください。

作り方

- ①鶏肉を醤油、ニンニク、生姜に漬け込む。(時間がない時はしっかり揉みこむ)
- ②野菜をいちょう切りもしくは3cmくらいにカットして、塩コショウを少々振りかける。
- ③天ぷらの素で生地を作る。
- ④鶏肉と野菜に小麦粉をまぶし、天ぷらの生地と和える。
- ⑤170℃～180℃の油で火が通るまで揚げる。