



献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2020, 10月

	月	火	水	木	金
				10月1日	10月2日
昼				ごはん クリームシチュー 春雨サラダ デザート	さつまいもごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜のゴマ和え 味噌汁 デザート
おやつ				ラスク	みかんゼリー
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
昼	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 味噌汁 デザート	ごはん コロケ 白和え 味噌汁 デザート	ごはん 魚のホイル焼き 大学カボチャ 味噌汁 デザート	チキンライス リンゴのサラダ コーンスープ デザート	ごはん ラーメン ささみのサラダ デザート
おやつ	せんべい	青りんごゼリー	はちみつパン	肉まん	クッキー
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
昼	ごはん 魚のフライ キャベツの和え物 カレースープ デザート	肉みそ丼 大根と柿のサラダ きのこ汁 デザート	ごはん 根菜ハンバーグ さくらえびのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん チキン南蛮 しらす和え 味噌汁 デザート	ごはん すき風煮 かみかみサラダ すまし汁 デザート
おやつ	プリン	果物	蒸しパン	ぶどうゼリー	スイートポテト
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
昼	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 カツネうどん 小魚のサラダ デザート	カレーライス 元気なサラダ デザート	ごはん 茄子とひき肉のパスタ もやしのサラダ 秋野菜のスープ デザート	ごはん 鶏の彩揚げ 中華和え 味噌汁 デザート
おやつ	ポップコーン	ビスケット	フルーツゼリー	おにぎり	じゃこトースト
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
昼	ごはん サバの味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 デザート	ビビンバ風混ぜご飯 フルーツサラダ コンソメスープ デザート	ごはん ひじきのつくね煮 和風サラダ 味噌汁 デザート	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁 デザート	ごはん 焼きそば リンゴと柿のサラダ 味噌汁 デザート
おやつ	白玉団子	ホットドック	ジャムサンド	ヨーグルト	カボチャドーナツ

黄金だれで簡単豚丼



材料

豚バラスライス 350g
玉ねぎ 1個
(お好みで卵黄)
(きのこ類)

★たれ★
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

作り方

- ①玉ねぎをスライスする。
- ②フライパンで豚バラを炒め、一旦お皿に取り出す。
- ③玉ねぎを炒め半透明になったら、豚バラ肉をフライパンに戻す。
- ④たれを入れて、味が染みてきたら、ごはんを入れた丼に盛る。
(お好みで卵黄をトッピングする)

