



# 献立表



ぷらうらんど  
kouminkan ひだか  
2022, 5月

	月	火	水	木	金
	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
昼	ごはん 魚の西京焼き 五目煮 すまし汁 デザート				ごはん ビーフシチュー 白菜とツナのサラダ デザート
おやつ	せんべい				青りんごゼリー
	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
昼	牛丼 豆腐のサラダ 味噌汁 デザート	ごはん ハンバーグ フルーツサラダ コンソメスープ デザート	ごはん カボチャコロケ もやしのサラダ みそ汁 デザート	ごはん きつねうどん じゃこサラダ デザート	ビビンバ風ごはん かみかみサラダ わかめスープ デザート
おやつ	ポップコーン	ハッシュドポテト	じゃこパン	スイートポテト	クッキー
	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
昼	ごはん さばの味噌煮 蓮根のマヨネーズ焼き みそ汁 デザート	ごはん 松風焼き ほうれん草の和え物 みそ汁 デザート	トースト スパゲティイタリアン トマトのサラダ 野菜スープ デザート	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいもグラタン 味噌汁 デザート	ごはん 唐揚げ おかか和え みそ汁 デザート
おやつ	プリン	カボチャドーナツ	蒸しパン	マスカットゼリー	果物
	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
昼	ごはん 焼きそば リンゴのサラダ すまし汁 デザート	ごはん 魚のフライ 春雨のサラダ みそ汁 デザート	カレーライス コールスローサラダ デザート	ごはん 麻婆豆腐 磯辺揚げ みそ汁 デザート	ごはん タンドリーチキン キャベツのサラダ 野菜スープ デザート
おやつ	おにぎり	グミ	ポテト	ヨーグルト	ビスケット
	5月30日	5月31日			
昼	ごはん アジの唐揚げ きゅうりとわかめの和え物 みそ汁 デザート	ごはん 鶏ささみのレモン焼き サツマイモと糸昆布の甘煮 みそ汁 デザート			
おやつ	アイスクリーム	きなこトースト			



## タンドリーチキン



玉ねぎとヨーグルトのソースに一晚漬ける事で、びっくりすほど柔らかくジューシーに仕上がります。

### 作り方

①全部の調味料を混ぜ合わせ、ポリ袋にすべての食材を入れて一晚漬けておく。  
②魚焼きグリル、もしくはオーブン220℃で15分ほど焼く。

### 材料

鶏モモ肉 400g  
玉ねぎすりおろし 80g(中半分)  
ニンニク 少々  
ヨーグルト 80g  
はちみつ 大さじ1(20g)  
カレー粉 1, 5g  
パプリカパウダー 少々(なくても可)  
ターメリック 少々(なくても可)

