

木 曾 寮

献



立



表

H.24 5月21日 (月)
～ 31日 (木)

21日 (月)

味噌汁	赤貝味付け	梅干し
〔かぼちゃ〕	大根の煮付	牛乳
エネルギー	506kcal	塩分 4.7g
豆ごはん		
わかめスープ		
えび玉あんかけ		
エネルギー	455kcal	塩分 5.1g
鉄火みそ	しらす和え	
じゃが芋の煮物		
エネルギー	413kcal	塩分 2.7g

22日 (火)

味噌汁	なつとう	はんなり漬
〔白菜〕	姫竹のかつお煮	シヨア
エネルギー	452kcal	塩分 2.8g
タラココロッケ		
みぞれ汁		
おひたし		
エネルギー	504kcal	塩分 3.2g
桜えびとミンチの炒め物	すのもの	
かんぴょうの含め煮		
エネルギー	424kcal	塩分 2.9g

23日 (水)

味噌汁	ちりめん山椒	しば漬
〔豆腐〕	厚焼き玉子	牛乳
エネルギー	509kcal	塩分 3.4g
ひじきチャーハン	びわ缶	
みそ汁		
むし鳥のおろしかけ		
エネルギー	381kcal	塩分 3.1g
かつおの生姜煮	温野菜のサラダ	
かわりきんぴら		
エネルギー	479kcal	塩分 3.1g

24日 (木)

味噌汁	しそわかめ	白菜漬
〔大根〕	野菜豆	牛乳
エネルギー	445kcal	塩分 3.9g
豆腐だんごのあんかけ煮		
みそ汁		
さつま芋のサラダ		
エネルギー	495kcal	塩分 2.8g
たらこの卵しめ	くるみと和え	
切干大根の煮付		
エネルギー	435kcal	塩分 3.1g

25日 (金)

味噌汁	なめ茸茶漬	梅干し
〔白菜〕	きんぴらごぼう	シヨア
エネルギー	430kcal	塩分 5.1g
天ぷらそば		
竹の子のシーチキン炒め		
フルーツ杏仁豆腐		
エネルギー	449kcal	塩分 3.8g
豆腐のピカタ	すみそ和え	
牛肉とじゃが芋のうま煮		
エネルギー	488kcal	塩分 2.5g

26日 (土)

味噌汁	のりの佃煮	野沢菜漬
〔豆腐〕	里芋のころ煮	牛乳
エネルギー	499kcal	塩分 4.1g
さけのふわふわグラタン		
きのこ汁	チェリー	
ひじきのサラダ		
エネルギー	488kcal	塩分 3.7g
豚肉の甘辛煮	からし和え	
わらびの煮物		
エネルギー	389kcal	塩分 3.4g

27日 (日)

味噌汁	あみ佃煮	きゅうり漬
〔玉ねぎ〕	かぼちゃの煮付	ヤクルト
エネルギー	425kcal	塩分 4.1g
マーボー豆腐丼		
かき玉汁	ゴールドキウイ	
梅まよ和え		
エネルギー	448kcal	塩分 3.7g
かぶの炒め物	おさしみ	
長芋の煮付		
エネルギー	484kcal	塩分 2.8g

28日 (月)

味噌汁	でんぶ	白菜漬
〔キャベツ〕	アスパラソテー	牛乳
エネルギー	491kcal	塩分 3.5g
焼魚 (カレイみりん干し)		
おかず汁		
凍り豆腐のごま和え		
エネルギー	427kcal	塩分 3.2g
豆腐チャンプルー	ポパイサラダ	
じゃが芋のそぼろ煮		
エネルギー	441kcal	塩分 3.0g

29日 (火)

味噌汁	しおから	梅干し
〔豆腐〕	昆布豆	シヨア
エネルギー	407kcal	塩分 4.1g
シーフードカレー		
マカロニソテー		
フルーツ和え		
エネルギー	515kcal	塩分 3.4g
にらの卵とし	ごまだれ和え	
筑前煮		
エネルギー	440kcal	塩分 3.9g

30日 (水)

味噌汁	しらす干し	つぼ漬
〔白菜〕	ふの卵とし	牛乳
エネルギー	487kcal	塩分 4.0g
エビフライ		
さつま芋汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	520kcal	塩分 2.9g
肉豆腐	なすの中華和え	
ふきの煮付		
エネルギー	377kcal	塩分 3.1g

31日 (木)

味噌汁	めんだいこ	きゅうり漬
〔大根〕	おくらのおかか和え	牛乳
エネルギー	438kcal	塩分 3.5g
にゅうめん		
大豆のつくね		
まぜまぜ和風サラダ		
エネルギー	477kcal	塩分 4.6g
ひらめのバター焼	ボン酢和え	
野菜のみそ煮		
エネルギー	471kcal	塩分 1.5g

メニュー紹介

豆腐のピカタ

材料 (1人分)

豆腐・・・1/4丁、から揚げ粉・・・適量
卵・・・1/2個、パン粉・・・10g、サラダ油

作り方

豆腐は1/4丁の厚みを3等分に切り、から揚げ粉をしつかりつける。
パン粉はフードカッターで細かくしておき、ときほぐした卵液にからめ、フライパンで焼けばできあがりです。

そのままでもおいしいですが、お好みでケチャップ、ソース、醤油をつけてください。

ピカタを作る時の卵液があまりつかないことがありませんか？

パン粉を入れるとろみがつき豆腐にからみやすくなります。豆腐の他、豚肉、鶏肉、魚で作るともっとボリュームがでますよ!!