

木 曾 寮

献

立

表

H.25 5月1日 (水)

～ 10日 (金)

1日 (水)

味噌汁	しおから	つぼ漬
[白菜 えのき茸]	姫竹のかつお 煮	牛乳
エネルギー	441kcal	塩分 3.6g
豆ごはん	バナナ	
ブロッコリーのかにあんかけ		
里芋のみそマヨサラダ		
エネルギー	496kcal	塩分 3.7g
なすのミートグラタン	ごま和え	
ほうれん草の卵とし		
エネルギー	439kcal	塩分 2.5g

5日 (日)

味噌汁	サケフレーク	野沢菜漬
[豆腐 ぬき]	野菜豆	ヤクルト
エネルギー	388kcal	塩分 2.7g
こいのぼりオムライス	こいのぼり まんじゅう	
春雨スープ		
千草和え		
エネルギー	562kcal	塩分 5.6g
みそ炒め	わさびド レッシング	
ふきの煮付	和え	
エネルギー	412kcal	塩分 3.0g

9日 (木)

味噌汁	のりの佃煮	かぶ漬
[白菜 しいたけ]	ふの卵とし	牛乳
エネルギー	484kcal	塩分 4.4g
カレーライス		
えびと春野菜のバター炒め		
フルーツヨーグルト		
エネルギー	498kcal	塩分 2.7g
豆腐のふきみそがけ	大根サラダ	
ぜんまい煮付		
エネルギー	388kcal	塩分 2.8g

2日 (木)

味噌汁	あみ佃煮	はんなり漬
[玉ねぎ わかめ]	ふきの煮付	牛乳
エネルギー	458kcal	塩分 4.5g
むし魚のけんちんがけ		
みそ汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	456kcal	塩分 3.7g
二上玉炒め	梅肉和え	
さつま芋のいとし煮		
エネルギー	461kcal	塩分 1.6g

6日 (月)

味噌汁	しらす干し	しば漬
[大根 ふ]	里芋の生姜煮	牛乳
エネルギー	500kcal	塩分 4.1g
さけのあかね焼		
きのこ汁	ゴールドキウイ	
ごま酢和え		
エネルギー	515kcal	塩分 3.3g
鶏肉とコーンの炒め物	磯辺和え	
糸昆布の煮付		
エネルギー	362kcal	塩分 2.6g

10日 (金)

味噌汁	めんたいこきゅうり漬	
[大根 わかめ]	昆布豆	ショア
エネルギー	391kcal	塩分 3.3g
豆腐ナゲット	夏みかん缶	
みそ汁		
インディアンサラダ		
エネルギー	565kcal	塩分 2.5g
香草パン粉焼	おひたし	
春雨の炒め物		
エネルギー	419kcal	塩分 2.2g

3日 (金)

味噌汁	梅なめ茸	白菜漬
[大根 しいたけ]	きんぴらごぼう	ショア
エネルギー	407kcal	塩分 3.8g
五目ラーメン		
南瓜の煮付		
フルーツサラダ		
エネルギー	559kcal	塩分 5.1g
かみなり豆腐	からし和え	
じゃが芋のそぼろ煮		
エネルギー	420kcal	塩分 3.4g

7日 (火)

味噌汁	でんぶ	白菜漬
[かぼちゃ えのき茸]	厚焼玉子	ショア
エネルギー	472kcal	塩分 3.3g
大和とし丼		
のっぺい汁		
すみそ和え		
エネルギー	411kcal	塩分 4.4g
煮魚 (きんめ鯛) なすの中華和え		
じゃが芋の煮物		
エネルギー	467kcal	塩分 3.6g

4日 (土)

味噌汁	ちりめん山椒	うめぼし
[白菜 ふ]	大根の煮付	牛乳
エネルギー	471kcal	塩分 4.7g
豚肉入りかきあげ		
みそ汁		
甘酢和え		
エネルギー	500kcal	塩分 2.3g
焼魚 (粕漬たら)	くるみ和え	
長芋の煮付		
エネルギー	401kcal	塩分 1.8g

8日 (水)

ゴーヤの日

味噌汁	なっとう	うめぼし
[キャベツ 油揚げ]	おくらのおか か和え	牛乳
エネルギー	490kcal	塩分 3.3g
タラココロッケ		
みそ汁		
切干大根のあえもの		
エネルギー	494kcal	塩分 3.1g
ゴーヤチャンプルー	浅漬け	
三つ葉の卵とし		
エネルギー	391kcal	塩分 2.9g

ちよっとひとこと

献立から「豆腐ナゲット」のレシピを
紹介します。

材料 (4人分)

豆腐 1丁、ツナフレーク 60g
玉ねぎ 80g、生しいたけ 20g、
人参 30g、油、小麦粉、塩・こしょう

作り方

- 1、豆腐はおもしをしてよく水気を切る。
- 2、玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- 3、水切りした豆腐にツナフレークと野菜をまぜ、丸められる固さまで小麦粉を入れて混ぜる。
- 4、フライパンに多めの油を熱し、小判型に丸めた3を入れて両面を焼けばできあがりです。

※お好みでケチャップやソース、ポン酢やわさび醤油などをつけてください。

※人参の代わりにパプリカやピーマン、三つ葉など、細かく切ればどんな野菜でも入れられます。お好みの野菜を入れてみてください。

※フライパンで焼く時、始めに強火で焦げ目が付くくらい両面を焼くと崩れにくくなります。その後、火を弱めて中までしっかり火を通してください。