

1月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝 食	エネルギー		夕 食	エネルギー	備 考
9日	火	ごはん ワンタンスープ ベーコンエッグ きのこソテー ジョア（ストロベリー）	598 kcal	<p>あけましておめでとーございませう！</p> <p>新年、あけましておめでとーございます。今年も、みなさんが寄宿舍で元気に過ごせるよう、調理場職員一丸となって、美味しい料理を一生懸命作りたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。</p>  <p>*1月のふるさとくまさんデー*</p> <p>1月のふるさとくまさんデーは、天草の郷土料理「ぶえん寿司」をアレンジした「揚げ魚ぶえん寿司」です。ぶえんとは無塩のことで、新鮮な魚のこをいい、捕り立ての魚を酢でしめて、ご飯を混ぜた、ほんのり甘い寿司です。鯛やこのしろ、チヌなどを贅沢に使ったぶえん寿司は、祭りや結婚式など祝いの席で出していた料理だそうです。今回は小さく切り身にした魚に甘辛く下味をつけ、揚げた魚を酢飯に加え、仕上げます！</p> <p>*1月が旬の食材*</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶり カリフラワー 大根 ごぼう ねぎ 白菜 小松菜 ほうれん草 里芋 みかん <p>など どんな食材が使われているか見つけてみて下さいね♪</p> 	あずきご飯 すまし汁 とり天 ゆず風味のさきいかサラダ ケーキ	824 kcal	誕生会
10日	水	麦ごはん 大根のみそ汁 クリスピーチキン きゃべつとツナの炒め物	560 kcal		ごはん 白菜とうすらのたまごスープ マカロニグラタン 魚のケチャップ炒め	706 kcal	
11日	木	麦ごはん 豆腐のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 煮なます 味付けのり	529 kcal		ごはん 豆乳鍋 魚の塩焼き ひじきサラダ ぜんざい	835 kcal	
12日	金	麦ごはん 白菜のみそ汁 いわしの梅煮 レンコンきんぴら	522 kcal		ごはん 大根のべっこう煮 とんかつ れんこんマヨマスタード炒め	828 kcal	
15日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 小松菜の煮びたし	563 kcal		わかめご飯 すき焼きうどん いかねぎ焼き 白和え	758 kcal	
16日	火	麦ごはん えのきのみそ汁 厚焼きたまご ウィンナーと野菜のソテー ヤクルト	549 kcal		ごはん ミネストローネ みそグリルチキン ポテトサラダ	700 kcal	
17日	水	麦ごはん ビーフンスープ チキンナゲット コーンバター炒め	526 kcal		ごはん 根菜みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え セレクト	823 kcal 838 kcal	セレクト
18日	木	麦ごはん さつまいものみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き	575 kcal		揚げ魚ぶえん寿司 にゅうめん 鶏肉のごま照り焼き マヨネーズ和え	714 kcal	ふるさとくまさんデー
19日	金	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き もやしと人参のきんぴら	530 kcal		ごはん だご汁 鮭のちゃんちゃん焼き まめめサラダ 果物（みかん予定）	735 kcal	
22日	月	ごはん ほうれん草のみそ汁 いわしかぼすレモン煮 アスパラソテー	539 kcal		ごはん クリームスープ ハンバーグのトマトソースがけ きのこのマリネ	794 kcal	
23日	火	パン（メロン、バター、コーン） いちごジャム ラビオリスープ トマトオムレツ れんこんの味噌マヨ炒め	630 kcal		ごはん ちゃんこ鍋 ちくわの磯辺揚げ レンコンチップサラダ	712 kcal	
24日	水	麦ごはん さといものみそ汁 照り焼きチキン ちくわと野菜の煮物	542 kcal		ポークカレーライス オニオンリング ブロッコリーとアーモンドのサラダ	877 kcal	
25日	木	麦ごはん かぶのみそ汁 いわしの生姜煮 じゃがいものきんぴら	550 kcal		ごはん さつまい 魚の塩麹焼き じゃがいもと牛肉のきんぴら 豆腐ドーナツ	787 kcal	
26日	金	麦ごはん 油揚げのみそ汁 厚巻卵ウィンナー カレーソテー	593 kcal		ガーリックライス 冬野菜ポトフ ささみのチーズ焼き たまごサラダ	714 kcal	
29日	月	ごはん 肉団子スープ ソーセージステーキ チンゲンサイソテー	656 kcal				
30日	火	麦ごはん 小松菜のみそ汁 餃子 ひじきの炒り煮	519 kcal				
31日	水	麦ごはん わかめのみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ ほうれん草ソテー ヨーグルト	504 kcal				

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝17回、夕14回
※献立は変更される場合があります。