

	日	月	火	水	木	金	土	日
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝食	おじや ピルクル 五目豆	中華雑炊 ピルクル 野菜のスープ煮	おじや ピルクル スクランブルエッグ	中華雑炊 ピルクル 煮豆(うぐいす豆)	おじや ピルクル ひじきの煮物	中華雑炊 ピルクル れんこんの梅和え	おじや ピルクル ジャーマンポテト	おじや ピルクル 青菜と昆布のおひたし
昼食	ごはん 牛乳 焼き鳥風 もやしの 青じそ風味和え	ごはん 牛乳 あじの カレー風味焼き ごぼうサラダ	♪パン♪ ツナサンド・ チョコパン 牛乳 キャベツサラダ 酢豚(パン代替)	ごはん ココア 太刀魚の 香味焼き 青菜のお浸し	ごはん コーヒー牛乳 クリームシチュー 花野菜のマリネ	ごはん 牛乳 芋煮 ほうれん草と たまねぎのおかか和え	♪テゲバジャーロ宮崎戦♪ ごはん ミルクティー チキン南蛮 おぼろ豆腐	ごはん 牛乳 鯖の幽庵焼き 南瓜の煮物
おやつ	ミルクプリン	ヨーグルト	焼き芋プリン	かぼちゃプリン	ラ・フランスゼリー	プリン	果物(マンゴー)	きなこゼリー
夕食	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 鮭の粕煮 ゆかり和え	ごはん コンソメスープ (白菜・しめじ) グラタン わかめサラダ	♪備蓄♪ ゆかりごはん 味噌汁 (青菜・豆腐) 煮魚(タラ) 茄子の 揚げびたし	ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) 鶏肉の トマト煮込み コールスロー	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) サーモンフライ 白和え	ごはん 味噌汁 (南瓜・舞茸) 赤魚の粕漬焼き みぞれ和え	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) さんまの蒲焼き しそ和え	ごはん 味噌汁 (油揚げ・えのき) 豚肉の生姜焼き マカロニの カレー風味サラダ
栄養価	1299kcal、食塩6.9g	1190kcal、食塩5.7g	1388kcal、食塩7.8g	1433kcal、食塩5.7g	1397cal、食塩5.7g	1300kcal、食塩5.1g	1520kcal、食塩7.3g	1428kcal、食塩6.6g

⊙11月14日はテゲバジャーロ宮崎戦⊙

宮崎県をホームタウンとする「テゲバジャーロ宮崎」。

チーム名は、宮崎弁の「てげ(すごい)」と、スペイン語で「牛」「鳥」を意味する言葉が組み合わされています。

チキン南蛮は、宮崎県延岡市発祥といわれる郷土料理です。

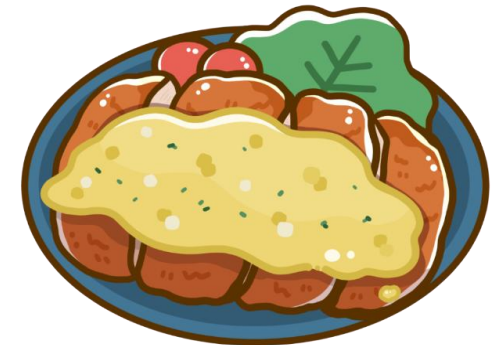
鶏肉に衣をつけて揚げ、甘酢に浸して作ります。

甘酸っぱい味付けと、まろやかなタルタルソースの組み合わせが美味しい1品です。

「南蛮」という名前は、甘酢に漬ける「南蛮漬け」に由来するといわれています。

11月14日は「チキン南蛮」をご用意しました♪マンゴーと一緒に楽しみください♪

対戦チームのご当地飯を食べて、勝利を目指して応援しましょう！！



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>

