



11月こんだてひょう

11/8(木):おたのしみ弁当
11/15(金):福井名物料理会食
(ごはんなしデー)

月	火	水	木	金	土
				おやつ・牛乳	2
				1 鶏肉の酢じょうゆ煮 さつま揚げの金平 汁ビーフン 煮干し	おやつ 牛乳
				牛乳バー・牛乳	
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	9
4 振替休日	5 さわらのアーモンドピカタ 鶏肉とキャベツの味噌マ ヨネーズ ホタテとレタスのスープ	6 酢豚 キャベツの梅じゃこサラダ 豆腐の味噌汁 煮干し	7 いか玉と里芋の甘煮 ビビンバ風ナムル 白菜と肉団子のスープ 果物	8 おたのしみ弁当	おやつ 牛乳
	ビスケット・お茶	銀シャリせんべい・牛乳	大根葉のおにぎり(手作り)	フルーツパンケーキ(手作り)	
	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	16
11 たらとキャベツの蒸し 煮 ポテトサラダ 中華風コーンスープ ヨーグルト	12 ボルシチ 海藻の酢の物 厚揚げと白菜の味噌汁 ポリポリ小魚	13 さんまのパン粉焼き 打ち豆の昆布煮 ごぼうのポタージュ	14 鶏肉とこんにゃくの味噌 煮込み スパサラダ えびのお吸い物	15 福井名物料理会食 (ごはんなしデー)	おやつ 牛乳
りんごケーキ(手作り)・牛乳	サラダセブン・お茶	プロテインクッキー・牛乳	田舎のおかき・お茶	カルシウムウエハース・牛乳	
おやつ・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	23
18 ちゃんこうどん れんこんとかにかまの サラダ のり佃煮 果物	19 ささみ肉のシーフード炒 め 煮干し もやしときゅうりのアーモ ンド炒め とろとろ汁	20 ウインナーと冬野菜のかき 揚げ ひじきと錦糸卵の酢の物 わかめとじゃが芋のスープ	21 すごもり卵 牛豚肉とひじきの甘煮 きのこのお吸い物	22 カロテンバーグ 五目白和え 卵とかまぼこのお吸い 物 ヨーグルト	おやつ 牛乳
米粉のイカ焼き(手作り)	バナナブレッド(手作り)・牛乳	おかき・牛乳	ミニたいやき・お茶	ビスケット・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	30
25 たらのホイル焼き パンプキンビーンズサ ラダ みぞれ汁 果物	26 麻婆白菜春雨豆腐 ちくわとほうれん草の胡 麻和え 煮干し 薄揚げの味噌汁	27 焼き鮭 かぶの昆布茶漬け 凍り豆腐の卵とじ 豚汁	28 ポークカレー 大根ごまサラダ 果物	29 鯖の竜田揚げ はりはりなます ミネストローネ	おやつ 牛乳
里芋のおにぎり(手作り)	ビスケット・お茶	せんべい・牛乳	クッキー・お茶	おかき・牛乳	

先月のおすすめ こんだてレシピ

<のりとベーコンのおにぎり>

材料: 米2合、ベーコン 100g、にんじん 100g、焼き海苔 大3枚(あったら枝豆)
酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、だし コンソメ 5g、バター15g、

- 作り方:**
- ①ベーコン、にんじんはみじん切りにする
 - ②炊飯器に米と調味料を入れて、2合分メモリまでだしを入れる
 - ③ベーコンとにんじんを入れてその上のにりをそのまま入れて炊く(浸すのがコツ)
 - ④炊けたらのにりを混ぜこんで、茹でた枝豆も混ぜる



某料理番組で取り上げられていた人気の洋風炊き込みごはんです！大判の海苔をそのまま炊き込んで混ぜたごはんが絶品です！おにぎりや手巻き寿司の海苔が余っていたらぜひ！