

世界の料理:「タイ」 11月5日

今月の世界の料理は「タイ王国」です。

・カオマンガイ

「カオ」はごはん、「マン」は油、「ガイ」は鶏肉を意味します。鶏肉を茹でてとったスープで炊いたごはんの上に、茹でた鶏肉のぶつ切りをのせ、あっさりとしたソースをかけたごはん料理です。タイだけでなく香港やマレーシア、シンガポールなどでも食べられている東南アジアの料理のひとつです。

・ゲーンチュートタオフー

「ゲーン」はスープ、「チュート」は薄味、「タオフー」は豆腐という意味です。今日は鶏肉の団子と豆腐が入ったスープです。鶏肉団子とスープの味つけに、ナンブラーを使いました。ナンブラーは、タイの代表的な調味料です。日本では「魚醤」といわれ、魚を塩に漬けて発酵させた調味料です。



「いい歯の日」 11月8日

「11 (いい) 8 (は)」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」とされています。かみごたえのある食材、歯の健康を保つために効果的なカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立です。

・ごぼうのかみかみつね

ハンバーグのようなつくねの中にかみごたえのある食材のごぼうを大きめに切って入れているので、ごぼうの歯ごたえがあります。

・骨太サラダ

骨太サラダは、カルシウムが豊富な切干大根で作るサラダです。切干大根を歯ごたえが残る程度に茹でて和えているので、かみごたえがあります。

・厚揚げのすまし汁

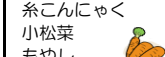
厚揚げはカルシウムを多く含む食材です。

11月1日

エネルギー 804 kcal

タンパク質 24.7 g

主食 ごはん

主菜 さつまいもの
かきあげ副菜 こんにゃくの
つるつる炒め

副菜 豆腐のみそ汁



牛乳



菊花ごはん 11月6日

菊花ごはんは秋に咲く菊をイメージしたごはんです。

黄色の炒り卵を菊の花に、緑のほうれん草を菊の葉っぱに見立てています。にんじんや鶏肉は、まわりの木々の紅葉した葉っぱの雰囲気が出るように作っています。

振替休日

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
	エネルギー 741 kcal タンパク質 33.5 g	エネルギー 681 kcal タンパク質 24.5 g	エネルギー 723 kcal タンパク質 30.1 g	エネルギー 768 kcal タンパク質 28.1 g
	主食 カオマンガイ 	主食 菊花ごはん 	主食 ごはん 主菜 サワラの ピザ風焼き サワラ チーズ パセリ	主食 麦ごはん 主菜 ごぼうの かみかみつね 鶏ミンチ 豚ミンチ ごぼう 土しょうが
	副菜 野菜炒め 	副菜 昆布和え 	副菜 野菜のソテー 	副菜 骨太サラダ 切干大根 わかめ みずな
	副菜 ゲーンチュートタオフー 鶏ミンチ ほうれん草 	副菜 はいはい汁 水菜 	副菜 ジュリエンスープ ベーコン 	副菜 厚揚げのみそ汁 厚揚げ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	世界の料理 タイ			いい歯の日
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
エネルギー 704 kcal タンパク質 23.2 g	エネルギー 733 kcal タンパク質 26.1 g	エネルギー 683 kcal タンパク質 26.5 g	エネルギー 798 kcal タンパク質 25.7 g	エネルギー 908 kcal タンパク質 29.1 g
主食 ごはん	主食 中華風炊き込みごはん 	主食 ごはん	主食 ごはん	主食 ごはん
主菜 豚肉と 大根のうま煮 	副菜 ササミと キャベツのサラダ ササミ 小松菜 マロニー	主菜 キスのカレー揚げ 	主菜 ミートグラタン マカロニ 豚ミンチ チーズ	主菜 マーボー豆腐 豚ミンチ 土生姜 干しいたけ
副菜 磯香和え 	副菜 豆腐団子の スープ 鶏ミンチ 土しょうが	副菜 もやしの ポン酢炒め 	副菜 フレンチサラダ みずな ツナ	副菜 炒めビーフン ビーフン 小松菜
副菜 ごぼうスティック ごぼう	牛乳	副菜 白菜のみそ汁 	副菜 コンソメスープ ベーコン パセリ	デザート 塩キャラメルポテト バター
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳