

月	火	水	木	金
<h1>令和3年10月</h1>  <p>バターパンは グルグル うず巻き型だよ</p>				1 さけのカレーマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 しそ和え 
4 油淋鶏 かんばんようサラダ きのこのスープ 	5 関東煮 信田和え 黒大豆枝豆 	6 しそご飯 変わりきんぴら さんまの香味焼き さつまいものみそ汁 	7 バターパン コールスロー ウインナーソーセージ 水菜と大根のスープ 	8 麦ご飯 カレーライス 大根サラダ 柿 
11 アジフライ(ノンエッグタルタルソース) キャベツとしめじの和え物 筑前煮 	12 チンジャオロース 青じそドレッシングサラダ ぶどうゼリー 	13 おろしソースハンバーグ さつまいもとれんこんの甘辛揚げ 五目みそ汁 	14 コッペパン いかの竜田揚げ ホークビーンズ フルーツポンチ 	15 とり肉の照り焼き 白菜のレモン和え 根菜のみそ汁 
18 トンカツ(ソース) かつお和え じゃがいものみそ汁 	19 しゅうまい 切干大根のナムル マーボー豆腐 	20 さばのみそだれ 大根のうま煮 甘酢和え 	21 ミルクパン 型抜きチーズ スラッピージョー 変わり粉ふきいも 	22 白身フライの甘酢あんかけ すまし汁 みかん 
25 春巻き 中華サラダ ワンタンスープ 	26 スタミナ丼 油揚げのみそ汁 りんご 	27 いわしのオーロソース 小松菜とえのきの和え物 かき玉汁 	28 味付パン かぼちゃと米粉のシチュー キャベツときのこのサラダ 	29 菜めし 黄桃 さわらのピリ辛焼き 肉団子のスープ 

作ってみよう！ 今月の新メニュー
さつまいもとれんこんの甘辛揚げ

材料と作り方（4人分）

- ① さつまいも（中1本）は一口大に切り、水にさらす。
- ② れんこんの水煮（120g）は、洗っておく。
- ③ 赤パプリカ、黄パプリカ（各半分）は、種を取り、1cm幅に切る。
- ④ 水気を切った①②③を、油で素揚げする。
- ⑤ なべに、しょうゆ（小さじ2）、砂糖（大さじ1と1/3）、米酢（小さじ1強）を入れて火にかけ、④を加え、調味料をからめて仕上げる。

