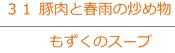
## 令和4年10月



				Halloween
月	火	水	木	金
3 秋のカレーライス	4 肉みそひじきそぼろ丼	5 さばの塩焼き	6 バターパン ぶどうゼリー	7 五目ご飯 ごま和え
大根のサラダ	すまし汁	かつお和え	とり肉のプロバンス風	にぎすの磯辺揚げ
黒大豆枝豆	りんご	みそ汁	スープ・ペイザンヌ	みそ風味スープ
1 0	11 トッポッキ	12 里いもコロッケ	1 3 チキンポテトサンドイッチ(コッペパン)	14【新】さわらの梅みそ風味
	春雨サラダ	関東煮	ミネストローネ	えのきの和え物
	小魚	甘酢和え	豆乳プリン	すまし汁
スポーツの日				
17 さつまいもと鶏肉の甘酢炒め	18 しそご飯 黒大豆枝豆	19 ホキのカレーマヨネーズ焼き	2 0 ミルクパ°ン フ゛ルーヘ゛リーシ゛ャム	21 いかの照り焼き
ひじきのサラダ	秋のふきよせ煮	変わりきんぴら	かぼちゃひき肉ノライ	ツナ和え
中華スープ	信田和え	ちゃんこ汁	オニオント゛レッシンク゛サラタ゛	切干大根の炒り煮
2 4 ヤンニョムチキン	2 5 三色丼	26 さけのねぎ焼き	2 7 味付パン コーンサラダ	28 あじのおろしソース
ナムル	おひたし	マカロニサラダ	米粉のシチュー	筑前煮
ビーフンのスープ	根菜のみそ汁	さつま汁	米粉のタルト(ブルーベリー)	フルーツ和え
3.1 豚肉上春雨の炒め物				



わらびもち



## 作ってみよう! 今月の新メニュー さわらの梅みそ風味

## 材料と作り方(4人分)

- さわらの切り身(50g)4切れは、酒(小さじ1)で下味をつけて焼く。
- ② しょうゆ(小さじ2/3)、酒(小さじ1/2)、砂糖(大さじ1)、みそ(大さじ1/2)、みりん(小さじ2/3)、梅びしお(小さじ1/2)、カリカリ梅ごはんの素(小さじ1/2)を煮立てて、たれを作る。
- ③ さわらにたれをかけて仕上げる。

