## ヘギn // ケェ11 ロ



令和4年1				
月	火	水	木	金
	1 春巻き	2 さわらの幽庵焼き	3	4 たらの黒酢あんかけ
	大根のナムル	みそきんぴら		青じそドレッシングサラダ
	厚揚げの和風麻婆	えのきたけのすまし汁		沢煮椀
			文化の日	
7 とり肉のから揚げ	8 肉じゃが	9 さんまのかば焼き	10 コッペパン	11 秋のちらし寿司(すし飯)
五色和え	さきいかのかみかみサラダ	ごま和え	イタリアンスパゲティ	たぬき汁
みそ風味スープ	味付けのり	根菜みそ汁	コールスロー 白菜のスープ	みかん
14 杉本シェフのハヤシライス	15 チンジャオロース	16【新】さばのケチャップソースかけ	17 バターパン かぶのポトフ	18 さけの塩焼き
キャロットラペ	バンサンスー	壬生菜とささみの和え物	ロンク゛ソーセーシ゛(トマトケチャップ゜)	ほうれん草と湯葉のおひたし
ワインゼリー	わかめスープ	けんちん汁	野菜のカレーソテー	大根とじゃがいものそぼろ煮
21 ホイコーロー	22 ぶたひれカツ(ソース)	23	24 黒糖パン ミートグラタン	25 おろしソースハンバーグ
ワンタンスープ	梅和え		キャベツのスープ煮	信田和え
フルーツ杏仁	かき玉汁		紫いものスイートポテト	豆腐のすまし汁
		勤労感謝の日		NO DATA
28 わかめご飯 白菜のレモン和え	29 秋のカレーライス	3 0 ぶりのごましょうゆ		
ぶた肉と春雨の炒め物	かんぴょうサラダ	秋野菜のうま煮		
	.I. <del>/</del>	D / ="		
じゃがいものみそ汁	小魚	りんご		









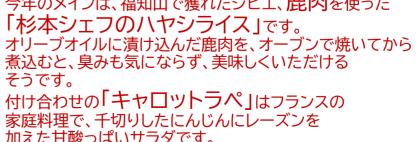
東京で活躍されている、福知山市出身のフランス料理店 オーナーシェフ、杉本敬三さんに考案していただく 特別メニューの日も、今年で5回日となりました。

今年のメインは、福知山で獲れたジビエ、鹿肉を使った

家庭料理で、千切りしたにんじんにレーズンを 加えた甘酸っぱいサラダです。 デザートには、「ワインゼリー」が付きました。

「臭みもなく、 やわらかくて おいしかった!」

> と、子どもたちにも 好評でした!



材料と作り方(約4人分)

- ① さば (50gの切り身4切れ) は、酒 (小さじ1) で 下味をつけ、米粉(大さじ1)とでんぷん(大さじ2) を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ② トマトケチャップ (大さじ2)、中濃ソース (小さじ2)、 砂糖(小さじ2)、水(大さじ1)を煮立ててソースを作る。

作ってみよう!今月の新メニュー ~ 含は、のケチャッフ・ソースかけ

③ さばにソースをかけてできあがり!



