

月	火	水	木	金	
<h1>令和5年11月</h1>		1 さけの塩焼き えのきたけの和え物 筑前煮	2 ツナサンドイッチ(コッパン) スープ煮 みかんゼリー	3 文化の日	
	6 とり肉の磯風味 五色和え 根菜みそ汁	7 ぶた肉のみそ煮 ツナ和え 味付けのり	8 さばのコチュジャン焼き さきいかのサラダ もずくのスープ	9 黒糖パン ミートグラタン風煮込み 野菜のカレーソテー りんご	10 竹輪のしそ揚げ 白菜のレモン和え 大根とじゃがいものそぼろ煮
	13 かしわのひきずり 茎わかめの炒め物 黄桃	14 中華丼 ナムル 春巻き	15 たら黒酢あんかけ たくあん和え 油揚げのみそ汁	16 バターパン デミグラスソースハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 白菜のスープ	17 あじのねぎソース 信田和え かす汁
	20 とり肉のフォレスティエール ピエモンテーズ りんごのスティックタルト	21 変わりきんぴら ごま和え 豆腐のすまし汁	22 菜飯 にぎすの唐揚げ もやしの酢の物 切干し大根の炒り煮	23 勤労感謝の日	24 さわらのみそだれ ゆばのおひたし けんちん汁
27 カレーライス 甘酢和え 小魚	28 ぶた肉のチリソース 大根のサラダ ビーフンのスープ	29 ホキのマヨネーズ焼き 塩昆布和え とり肉と野菜の煮物	30 ミルクパン 焼きスパゲティ かぶのポトフ みかん		

11月の新メニュー【とり肉のフォレスティエール】

○ 材料 ○ (2人分)

- ・とり肉：70g
- ・玉ねぎ：100g
- ・ぶなしめじ：20g
- ・しいたけ：20g
- ・マッシュルーム水煮：20g
- ・すりおろしにんにく：少々
- ・炒め油：適量
- ・ハヤシルウ：30g
- ・コンソメスープの素：2g
- ・ハヤシルウ：30g
- ・カレー粉：少々
- ・調整豆乳：小さじ2
- ・パプリカパウダー：少々
- ・クッキングワイン(赤)：少々
- ・トマトピューレ：小さじ2

○ 作り方 ○

- ① とり肉は、一口大に切り、玉ねぎ、しいたけ、マッシュルームは薄切りにする。ぶなしめじは、石づきをとりほぐす。
- ② 油を熱し、すりおろしにんにくととり肉を炒める。玉ねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、マッシュルームを加えさらに炒める。
- ③ 水(1人80mL)と豆乳、調味料を加え仕上げる。