

大東メニュー (1月24日～31日)



※アレルギー表示 麦・卵・そば・乳製品(乳)・ピーナッツ・えび・かに・マヨ

1/24
(月)

2-3 泉 俊太郎 さん

- ・雑穀ごはん
- ・ハンバーグ
- ・〜ケルビーンズ〜
- ・牛肉のカレー風味
- ・のせ野菜炒め
- ・シーザーサラダ
- ・きなこわらび餅(2ヶ)

食欲をそそる味付けにしたことと、雑穀ごはんにして、栄養のバランスを考えました。



麦・卵・乳・えび・かに

1/25
(火)

2-1 小田 美来 さん

- ・ごはん
- ・ガリルチキン
- ・〜ラウトケイソース〜
- ・卵焼きのタルタルかけ
- ・れんこんのソテー
- ・ブロッコリーのネリ根サラダ
- ・フルーツポンチ

主菜をガリルチキンと卵焼きにしてラウトケイソースをしました。



麦・卵・乳・マヨ

1/26
(水)

2-5 前田 興翔 さん

- ・麦ごまごはん
- ・サバの竜田揚げ
- ・牛焼肉のせちやぶチヂ
- ・南瓜煮と五目金平
- ・キャベツとハムのサラダ
- ・杏仁チコゼリー

香ばしいしじょうゆ味の竜田揚げにしました。栄養のパランスを考えて、色どりの良い食材を選びました。



麦・卵・乳・マヨ

1/27
(木)

2-6 藤木 翔歩 さん

- ・ごはん
- ・カレーポークビーンズ
- ・豚肉とアスパラのペパ炒め
- ・ツナ入り和風サラダ
- ・みかんゼリー(2ヶ)

肉と豆の西方がとれるポークビーンズにしました。色んな栄養を一度にとることが出れます。



麦・乳

1/28
(金)

2-4 石田 健太 さん

- ・ごはん
- ・(味の明太粉付き)
- ・豚の生姜炒め
- ・鶏の立田揚げ
- ・なすとこんにゃく煮
- ・ずんだポテトサラダ
- ・りんご缶

鶏と豚と違った肉を入れて、味の違いを楽しめます。「明太粉」でいつもと違った味のご飯を食べべります。



「立田揚げ」は「竜田揚げ」の別名です。

麦・卵・乳・マヨ

1/31
(月)

2-2 林田 凌空 さん

- ・ごはん
- ・豚肉とキャベツの味噌炒め
- ・さほの塩焼き
- ・金平ごぼう
- ・山くらげの和え物
- ・チョコバナ味のロールケーキ

勉強に大切な集中力が上がる献立にしました。たくさんかむことが大切なので、ごぼう等の野菜を選びました。



麦・卵・乳・かに・ピーナッツ