

月	火	水	木	金	予約締切
<p>★4日コロンビア料理★「ギザド・デ・ポーヨ」「アヒアッコ」 正式名称は「コロンビア共和国」。アメリカ大陸を発見したコロンブスにちなんで名付けられました。「ギザド・デ・ポーヨ」はコロンビア風トマト煮込み。クミンの香りが食欲をそそります。長ネギとトマトソースの相性がバツグン！「アヒアッコ」はじゃがいもとチキンのスープで、コロンビアの伝統料理だそうです。まだまだ暑いので、南米の味をぜひ楽しんでください♪</p> <p>★10日高知料理★「かつおの角煮」「いもけんぴ」 かつおは、高知を代表する魚で、県の魚にも指定されました。新鮮なうちに刺身として食べたあと、残ったものを煮て食べてきたそうです。秋にとれるものは「戻りかつお」といい、脂がのっておいしいです。「いもけんぴ」は実は高知の名物で、1kg単位のものが山積みになって売っているお店もあるようです。</p>					
3日	4日★コロンビア料理★	5日	6日	7日	7/20 (金)
牛乳 豚キムチ丼 ナムル 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー 799 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.7 g 脂質 24.8 g	牛乳 ギザド・デ・ポーヨ マスタード和え アヒアッコ(汁) アセロラサイダーパンチ エネルギー 885 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 29.1 g 脂質 22.3 g	牛乳 ごはん A:鶏/B:豚のデミソース スイユソテー サラダ 味噌汁 果物 エネルギー A:776 B:875 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g	牛乳 五目寿司 おろし煮 フレンチサラダ すまし汁 果物 エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 36.3 g 脂質 23.7 g	牛乳 かつ丼 酢の物 味噌汁 果物 エネルギー 914 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 39.5 g 脂質 32.6 g	
10日★高知料理★	11日	12日	13日	14日	9/7 (金)
牛乳 ごはん かつおの角煮 いもけんぴ 酢味噌和え 味噌汁 エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 39.5 g 脂質 15.7 g	牛乳 ドライカレー オクラサラダ オニオンスープ ティラミス エネルギー 994 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 28.4 g 脂質 37.3 g	牛乳 ムロアジ麻婆丼 中華風コールスローサラダ さつまいもスープ 果物 エネルギー 866 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 34.4 g 脂質 28.1 g	牛乳 ごはん 鶏肉ソテー 高野豆腐の煮物 きくらげの和え物 味噌汁 水ようかん エネルギー 907 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 39.5 g 脂質 28.5 g	牛乳 麦ごはん 鯖の味噌煮 揚げなすの南蛮漬け すまし汁 フルーツポンチ エネルギー 887 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.0 g 脂質 26.5 g	
	18日	19日	20日	21日	9/14 (金)
	牛乳 ごはん エビと豆腐のチリソース くらげの中華サラダ ユッケジャン風味スープ 果物 エネルギー 776 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 30.0 g 脂質 22.0 g	牛乳 麦ごはん とりから黒胡椒風味 野菜炒め 海藻サラダ 味噌汁 エネルギー 897 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.3 g 脂質 37.1 g	牛乳 オムハヤシ イタリアンサラダ ABCスープ 果物 エネルギー 886 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 27.3 g 脂質 30.2 g	牛乳 麦ごはん 鰯の照り焼き オイスター炒め 芥子酢和え 味噌汁 おはぎ(ごま・きなこ) エネルギー 903 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 36.4 g 脂質 27.0 g	
<p>★エネルギーは 主食の量で 変わります。 ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal</p>					28日 牛乳 揚げパン 肉のアラビアータ パスタサラダ 卵スープ フルーツヨーグルト エネルギー 885 kcal 食塩相当量 3.9 g たんぱく質 44.9 g 脂質 35.2 g

※献立は都合により変更することがあります。