

令和 3年 5月

献立予定表

なないろハウス

日	曜	主 食	副 食	お や つ
1	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン チキンナゲット 人参きんぴら いちご	小袋お菓子
6	木	ご飯	タンドリーチキン マカロニサラダ パイン缶 きのこの味噌汁	丸ボーロ
7	金	ご飯	メンチカツ アスパラ ミニトマト メロン 豆腐のスープ	パピコアイス
8	土	食パン	お子様うどん シューマイ みかん缶 大豆の煮物	小袋お菓子
10	月	ご飯	歯ごたえハンバーグ あっさりサラダ りんご コンソメスープ	白玉ぜんざい
11	火	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのピーナッツ和え パイナップル 大根スープ	大学芋
12	水	ご飯	肉じゃが アスパラ トマト ミニゼリー 卵ときのこのスープ	米粉マカロニかりんとう
13	木	ご飯	豚カツ 線キャベツ ミニトマト キウイ わかめの味噌汁	フルーツポンチ
14	金	カレーライス	ビーフカレー ブロッコリー もも缶 豆腐のスープ	田舎まんじゅう
15	土	モーニングロールパン	ひじき麺 煮豆 シャウエッセン オレンジ	小袋お菓子
17	月	ご飯	さばの竜田揚げ 南瓜とツナのサラダ りんご 卵としスープ	スキムパンナコッタ
18	火	ご飯	大豆入り筑前煮 ハムステーキ キウイ そうめんスープ	メロンパン
19	水	ご飯	魚のカラフル焼き ほうれん草のアーモンド和え みかん缶 厚揚げの味噌汁	さつま芋のつき揚げ
20	木	ご飯	すり身の餃子揚げ じゃが芋の昆布サラダ 納豆 ミニトマト もやしスープ	豆花
21	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	スキムミルククッキー
22	土	食パン	長崎ちゃんぽん 枝豆 オレンジ トマト	小袋お菓子
24	月	ご飯	鮭の幽庵焼き かぼちゃのホクホク焼き りんご 豆腐の味噌汁	フレンチトースト
25	火	ご飯	えびと野菜のかき揚げ アスパラ ミニトマト ほうれん草スープ	フルーツゼリー
26	水	ご飯	さばの味噌煮 三色サラダ パイナップル つみれ汁	もちもちドーナツ
27	木	ご飯	魚のタルタルソースかけ ひじきのサラダ キウイ かぼちゃの味噌汁	スティックパイ
28	金	ご飯	三色丼 枝豆 ミニトマト もも缶 豆腐のスープ	紫芋蒸しパン
29	土	モーニングロールパン	仲良しうどん 鮭ザンギ スティックサラダ みかん缶	小袋お菓子
31	月	ご飯	鯖のカレー風味ムニエル さつま芋サラダ りんご 若竹汁	ラスク

献立紹介

スキムミルクでタンドリーチキン（6日）

♡作り方♡

①食べやすい大きさに鶏肉を切ります（皮はあっても無くてもOK）

②塩・粗びき胡椒をすり込みます。袋に入れスキムミルク、すりおろしたんにんにくを入れてよく揉みます。

③カレー粉とケチャップを入れよく揉み20分ほど漬け込みます。

④熱したフライパンにオリーブオイルを敷き中火で3分程焼きます。
（皮がある場合はその面を下にします）

⑤裏返して蓋をして5分程蒸し焼きにし、中心まで火が通ったら完成です。

※お好みで一味唐辛子をかけてもおいしいですよ

★材料★

鶏モモ肉	500g
にんにく	一片
塩・粗びき胡椒	少々
スキムミルク	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2