

郷土料理 奈良県

世界の料理 メキシコ

21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
ごはん	茶飯	全粒粉パン	チリコンカンライス	ごはん
はいが精米	はいが精米	△全粒粉パン	はいが精米	はいが精米
筑前煮	ほうじ茶	サケとキャベツの クリーシチュー	むぎ	肉じゃが
とりモモ肉	塩	さけ	牛ミンチ肉	牛うで肉
ごぼう	酒	塩	豚モモミンチ肉	米油
れんこん	ぎせいどうふ	こしょう	オリーブ油	糸こんにゃく
たけのこ缶	とりミンチ	白ワイン	にんにく	じゃがいも
にんじん	たけのこ缶	とりモモ肉	玉葱	にんじん
さといも	にんじん	じゃがいも	にんじん	マッシュルーム
生しいたけ	干し椎茸	玉葱	大豆水煮	大豆水煮
あつあげ	米油	にんじん	赤ワイン	鳥がらだし
板こんにゃく	さとう	マッシュルーム	鳥がらだし	とりガラ
さんどまめ	こいくちしょうゆ	米油	塩	こしょう
米油	うすくちしょうゆ	コーンスターチ	こしょう	トマト缶
かつお昆布だし	みりん	★バター	こいくちしょうゆ	みりん
出汁昆布	塩	★牛乳	みりん	チリパウダー
削り節	グリーンピース	白ワイン	パセリ	コーンスターチ
うすくちしょうゆ	とうふ	鳥がらだし	野菜スープ	とりむね肉
こいくちしょうゆ	●たまご	とりガラ	玉葱	にんじん
さとう	小松菜のごまみそ和え	塩	にんじん	じゃがいも
酒	こまつな	こしょう	キャベツ	キャベツ
みりん	にんじん	キャベツ	とうふとわかめのサラダ	セロリー
青菜のおひたし	ごま	とうふ	わかめ	パセリ
こまつな	白みそ	わかめ	にんじん	ホールコーン
かつお昆布だし	さとう	にんじん	さんどまめ	鳥がらだし
出汁昆布	うすくちしょうゆ	さんどまめ	ちりめんじゃこ	とりガラ
削り節	みりん	ちりめんじゃこ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
塩	よしの汁	酒酢	酒酢	酒
うすくちしょうゆ	なす	みりん	みりん	みりん
みりん	大豆フレーク	米油	塩	塩
	わかめ	白ごま	さとう	かたくり粉
	青ねぎ		みかんゼリー	
	かつお昆布だし		国産みかんゼリー	
	出汁昆布			
	削り節			
	うすくちしょうゆ			
	さとう			
	みりん			
	かたくり粉			
714kcal	754kcal	825kcal	785kcal	794kcal