

世界の料理

郷土料理  
奈良県

11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	18(火)	19(水)
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
全粉粒パン	中華風かやくごはん	茶めし	ごはん	ごはん	黒糖パン
△全粒粉パン	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	△黒糖パン
さばのプロバンス風	こいくちしょうゆ	ほうじ茶	焼きししゃも	さんまの塩焼き	なすミートグラタン
さば	さとう	塩	ししゃも	さんまレトルト	なす
塩	酒	酒	レモン汁	塩	牛ミンチ肉
こしょう	みりん	ぎせい豆腐	ひじきのごもく煮	セロリのきんぴら	豚ミンチ肉
白ワイン	鶏ガラスープ缶	とりミンチ	ツナフレーク	ごぼう	玉葱
米粉	豚モモ肉	たけのこ缶	干ひじき(ｽﾌﾟﾙｽﾝ、乾)	セロリー	にんじん
かたくり粉	しょうが	にんじん	つきこんにやく	つきこんにやく	にんにく
米揚げ油	にんじん	干し椎茸	にんじん	ピーマン	しょうが
玉葱	干し椎茸	米油	あつあげ	さとう	マッシュルーム
にんじん	ごま油	さとう	グリーンピース	こいくちしょうゆ	米油
しめじ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	米油	うすくちしょうゆ	塩
ピーマン	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	酒	こしょう
パプリカ黄	ウスターソース	みりん	こいくちしょうゆ	みりん	赤ワイン
にんにく	さとう	塩	さとう	ごま油	トマトケチャップ
オリーブ油	こしょう	グリーンピース	酒	白ごま	トマトピューレ
鳥がらだし	出汁昆布	とうふ	みりん	七味とうがらし	ウスターソース
とりガラ	チンゲン菜	●たまご	かつお昆布だし	だいこんのみそ汁	こいくちしょうゆ
白ワイン	ごぼうのあまから揚げ	こまつ菜の	出汁昆布	だいこん	酒
塩	ごぼう	ごまみそ和え	削り節	とうふ	みりん
こしょう	かたくり粉	こまつな	ごぼうのみそ汁	えのきだけ	米粉
トマト	米粉	にんじん	ごぼう	わかめ	★バター
トマト缶	米揚げ油	ごま	じゃがいも	青ねぎ	★シュレッドチーズ
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	白みそ	とうふ	かつお昆布だし	野菜スープ
ポテトのチーズ煮	さとう	さとう	こまつな	出汁昆布	とりモモ肉
じゃがいも	白ごま	みりん	かつお昆布だし	削り節	玉葱
★サイコロチーズ	キャベツと春雨のスープ	うすくちしょうゆ	出汁昆布	みそ	にんじん
ベーコン	とりミンチ	よしの汁	削り節		じゃがいも
パセリ	緑豆はるさめ	なす	みそ		キャベツ
鳥がらだし	とうふ	△おつゆふ			セロリー
とりガラ	たけのこ缶	わかめ			パセリ
塩	にんじん	青ねぎ			ホールコーン
こしょう	干し椎茸	かつお昆布だし			鳥がらだし
	キャベツ	出汁昆布			とりガラ
	青ねぎ	削り節			うすくちしょうゆ
	塩	うすくちしょうゆ			酒
	こしょう	さとう			みりん
	うすくちしょうゆ	みりん			塩
	酒	塩			こしょう
	みりん	かたくり粉			さとう
	鳥がらだし				かたくり粉
	とりガラ				
	かたくり粉				
868kcal	764kcal	763kcal	768kcal	771kcal	795kcal

