

世界の料理 中国

郷土料理 金沢

18日(木)	19日(金)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
たけのこごはん	ごはん	牛丼	ごはん	ごはん	全粒粉パン
はいが精米 出汁昆布 たけのこ にんじん とりむね肉(皮付き) うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	はいが精米 あつあげみそ炒め 豚モモ肉 たけのこ缶 にんじん あつあげ キャベツ 干し椎茸 つきこんにやく さんどまめ 米油 昆布だし 出汁昆布	はいが精米 牛うで肉 玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	はいが精米 マーボー豆腐 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 豆板醤 ごま油 かたくり粉	はいが精米 じぶ煮 とりモモ肉 塩 かたくり粉 だいこん さといも あつあげ しめじ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 粉わさび	△全粒粉パン サケときゃべつの クリーシチュー さけ 塩 こしょう 白ワイン とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう キャベツ
ごもく にまめ 五目煮豆 大豆水煮 刻み昆布 ごぼう れんこん にんじん 板こんにやく 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油 こまつな 小松菜のおひたし かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん	キャベツサラダ キャベツ にんじん 白ワイン ワインビネガー 塩 こしょう さとう 米油 じゃがいものみそ汁 じゃがいも とうふ 玉葱 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	中華和え キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 白ごま ごま油 ポークハム成分表 豚もも肉 塩 白コショウ ナツメグ	ほうれん草とシメジの おひたし ほうれんそう はくさい しめじ こいくちしょうゆ みりん 白ごま	とうふとわかめのサラダ とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 白ごま
もやしのみそ汁 じゃがいも もやし あつあげ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ					
752kcal	768kcal	709kcal	793kcal	741kcal	825kcal