

2018年3月行事予定表・献立表

向野園

月	火	水	木	金	土・日
			1	2	3
			572 ^キ カロリー てこね寿司 天ぷら みそ汁 フルーツ	651 ^キ カロリー パン ポークチャップ サラダ 飲み物	4 
5	6	7	8	9	10
748 ^キ カロリー ライス 魚のムニエル サラダ スープ	699 ^キ カロリー ごはん 鶏の香味ソース 和え物 みそ汁	729 ^キ カロリー パン チリコンカン サラダ 牛乳	706 ^キ カロリー ごはん さばのたつた揚げ 切干大根の煮物 けんちん汁	誕生祝いデー 利用者工賃支給日 755 ^キ カロリー オムライス マカロニサラダ デザート	10 ベルフレンド 春祭り 
12	13	14	15	16	17
708 ^キ カロリー ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 飲み物	カルシウムデー 663 ^キ カロリー ごはん 煮魚 野菜ソテー みそ汁	614 ^キ カロリー 野菜たっぷりラーメン かぼちゃフライ デザート	歯科検診 704 ^キ カロリー ごはん 魚の西京焼き とんペイ焼き すまし汁 デザート	エンジョイチーム リフレッシュ事業 655 ^キ カロリー 揚げパン サンドイッチ フルーツサラダ スープ	18 
19	20	21	22	23	24
717 ^キ カロリー ごはん 魚のフライ サトイモの煮物 みそ汁	660 ^キ カロリー パン 鶏のピカタ カレーソテー コーヒー牛乳		736 ^キ カロリー 春のあんかけスパゲティ イカリングフライ 飲み物	エンジョイチーム リフレッシュ事業 646 ^キ カロリー ごはん 魚のホイル焼き 小松菜のマヨ和え すまし汁	626 ^キ カロリー 三色丼 つくねのたから袋 みそ汁
26	27	28	29	30	
595 ^キ カロリー ピースごはん さばのみそ煮 ブロッコリーの辛し和え すまし汁	防災訓練 708 ^キ カロリー ごはん 麻婆豆腐 野菜の中華風和え物 スープ	760 ^キ カロリー チキンカレー サラダ デザート	640 ^キ カロリー ごはん キャベツと鶏肉のカレー風味 カルパッチョ スープ	578 ^キ カロリー 韓国風混ぜご飯 ひじきの白和え スープ デザート	

<今月の料理紹介>

豚肉とわかめの鳴門巻き



4人分
豚肉(しゃぶしゃぶ用) 400g
わかめ(塩蔵) 60g
小麦粉 適宜
サラダ油 適宜
A 料理酒 大さじ2と1/2
みりん 大さじ2と1/2
しょうゆ 大さじ2と1/2
砂糖 大さじ2と1/2
水 1/2カップ

作り方

1. わかめは塩を洗い流し5分水につけ10等分する。
2. 豚肉は縦長に2枚ずつ広げて並べ、小麦粉を薄く塗る。わかめをのせて巻いていく。
3. フライパンにサラダ油を熱し2の巻き終わりを下にし、焼いていく。転がしながら全体に焼き目がついたらAを加え、からめながら煮詰めてできあがり。



電子レンジの使い方もっとくわしく

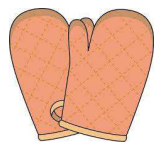
電子レンジに使えるもの

耐熱ガラス、プラスチックの容器
陶器
磁器
ラップ



使えないもの

耐熱ではないガラス、プラスチックの容器
漆の器
木、竹、紙製品
アルミ、ステンレスほうろろなどの金属容器、金網、金串
アルミホイル
そのまま使うと危険な食品



ゆで卵、殻付きの生卵、といてない卵、魚卵

注意して温める食品

ソーセージ、イカ、おくら、なすなど薄い皮のついているもの
→切れ目を入れたり竹串で穴をあけてから加熱する。
みそ汁や牛乳などの飲み物
→加熱しすぎない、加熱後すぐにとり出さない。



使うときのポイント

使う前に出力が何Wか確認しましょう。
食品の分量が2倍になったら加熱時間も2倍。
加熱むらを防ぐために位置を変えたり、かき混ぜたりするとよい。
ラップをした場合熱いので器の奥からそとはずす。

栄養と料理3月号より