



兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
22	23	24	25	26
ぎゅうにゅう ごはん チャプチェ カレースープ マスカットゼリー	勤労感謝の日 	ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ きりぼしだいこんの レモンふうみサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとごぼうの しぐれに ブロッコリーのサラダ いしかりじる	ぎゅうにゅう ベーグル ミートスパゲティ コンソメスープ
				
29	30	<div data-bbox="663 1008 922 1297" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> さばの ヤンニョム カンジャン </div> <div data-bbox="659 1290 904 1542" style="text-align: center;">  </div>		
ぎゅうにゅう ごはん そばろどん のっぺいじる	ぎゅうにゅう ごはん カレイのからあげ ピーマンのしおこんぶあえ みそけんちんじる			
				

- (材料)4人分
- | | |
|-----------|--------|
| さば | 4切れ |
| 料理酒 | 大さじ1杯 |
| にんにくすりろし | 少々 |
| 白ネギみじんぎり | 4cmぐらい |
| しょうがすりおろし | 少々 |
| A しょうゆ | 10g |
| 三温糖 | 10g |
| 料理酒 | 10g |
| ごま | 3g |
| とうがらし | 0.1g |

- (作り方)
1. さばに料理酒をかけておく。
 2. Aを合わせて1. にかけて焼く。