



献立

献立	材料
ごはん チキン南蛮	米 鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 酢 砂糖・酒 濃口しょうゆ マヨネーズ ゆで卵 ピクルス
和風パスタ	ハーフスパゲッティ 小松菜 しめじ ベーコン たかのつめ オリーブオイル 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 塩・こしょう
さっぱり サラダ	玉ねぎ かいわれ大根 黄パプリカ 赤パプリカ 薄口しょうゆ 酢 砂糖・塩 刻みのり
はんぺんの すまし汁	はんぺん 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
カルピス ゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



チキン南蛮について

チキン南蛮の「南蛮」とはもともと
戦国時代に来日したポルトガル人
や、その文化を表す言葉である。
彼らのもたらした食文化の
中に「南蛮漬け」があり、これは
唐辛子入りの甘酢に食材を
漬けてつくられるもので、これに
鶏肉を用いて料理されたため
「チキン南蛮」と呼ばれるように
なったといわれている。

