

H29年 11月

水仙の家 献立予定表

☆お知らせ…当法人監修の「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
<p>丹: 丹波の自家菜園でとれたヤーコン、さつまいも、梅干しを使用します。 旬: 旬の食材を使用しています。 レ: レシピ集からのメニューです。 ※ 契約農家から直接仕入れた新米を使用します。 ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります。</p>		1 旬 ぶり大根 丹 ヤーコンの唐揚げ 白菜のおかか和え 丹 さつま芋汁 ごはん	2 鶏のピカタ (きのこソース) ひじきとブロッコリーの白和え 旬 かぶのスープ ごはん	3	4 日替わり メニュー
	6 旬 ぶりめし 炒めなます 空也蒸し きのこ汁	7 ポトフ 丹 ヤーコンオイスター炒め フルーツ ごはん 佃煮	8 天ぷらの盛り合わせ 旬 柿なます けんちん汁 ごはん 佃煮	9 鮭の塩焼き (だし巻き添え) きゅうりとわかめの酢の物 旬 粕汁 ごはん	10 だいご焚き 炊きおこわ 丹 ヤーコンと鶏天 かき卵汁 佃煮
13 鮭の幽庵焼き (ブロッコリーのおかか和え 添え) 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん	14 チキンカレー 温野菜サラダ フルーツ レ ミルクスープ	15 赤魚の煮つけ 丹 さつま芋の磯辺揚げ 古代米ごはん にゅうめん	16 とんかつ卵のせ 丹 しめじともやしとブロッコリーの梅和え 豆腐のみそ汁 ごはん 漬物	17 丹 さつま芋ごはん レ 胡麻豆腐 しろなの煮浸し 合津のこづゆ	18 日替わり メニュー
20 帆立のクリームシチュー 丹 ヤーコンの唐揚げ フルーツ ごはん 佃煮	21 タンドリーチキン ナポリタン キャベツの炒め煮 スープ ごはん	22 助六寿司 温豆腐 のっぺい汁 フルーツ	23	24 白身魚のフライ オーロラソース 旬 小松菜の煮びたし 卵スープ ごはん 佃煮	25 日替わり メニュー
27 エビフライ タルタルソース ブロッコリーとキャベツのソテー 丹 さつま芋のレモン煮 もやしのスープ ごはん	28 サーモンの幽庵焼き 千草蒸し きのこともやしの炒め物 丹 芋汁 ごはん	29 鶏の唐揚げ 和風あんかけ コロコロサラダ わかめスープ ごはん	30 旬 鯖の塩焼き (きんぴらごぼう添え) 旬 白菜と厚揚げ煮 あおさ汁 ごはん		