

H29年 12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: 丹波の自家菜園で収穫したヤーコン等を使用しています。 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>				<p>1 キスの天ぷら 丹 ヤーコンのオイスター炒め かき卵汁 旬 大根めし</p>	<p>2 日替わり メニュー</p>
<p>4 旬 麻婆白菜 さつまい煮 わかめスープ ごはん</p>	<p>5 旬 ぶりの塩焼き (かぶの田楽添え) もやしとニラの炒め物 小田巻き蒸し 赤だし ごはん</p>	<p>6 メンチカツ (キャベツポイル添え) レ ひじきの白和え 丹 切干大根のみそ汁 ごはん</p>	<p>7 帆立のクリームシチュー ほうれん草と卵のソテー ごはん フルーツ 佃煮</p>	<p>8 旬 だいご焚き 豚汁 炊きおこわ 佃煮</p>	<p>9 日替わり メニュー</p>
<p>11 鱈の柚あん焼き しっとり卵の花 のっぺい汁 ごはん</p>	<p>12 牛すじ根菜カレー 春雨サラダ レ 小松菜の中華スープ フルーツ</p>	<p>13 赤魚の煮つけ (ごぼうのきんぴら添え) きゅうりとわかめの酢の物 粕汁 ごはん</p>	<p>14 筑前煮 旬 大根のみそ汁 わかめごはん 漬物</p>	<p>15 サーモンのムニエル (温野菜添え) 旬 白菜の煮物 卵スープ ごはん</p>	<p>16 日替わり メニュー</p>
<p>18 親子丼 (別盛) さつまいの磯辺揚げ あおさ汁 漬物</p>	<p>19 ポトフ 丹 ヤーコンのオイスター炒め フルーツ ごはん 佃煮</p>	<p>20 鮭の塩焼き (干草蒸し・大根おろし・大葉添え) 丹 切干大根煮 きのこ汁 ごはん</p>	<p>21 白身魚のフライ (ナポリタン・ブロッコリー添え) 旬 チンゲンサイのスープ ごはん 佃煮</p>	<p>22 鶏とかぶの治部煮 丹 切干大根の甘酢煮 さつまいのみそ汁 ごはん</p>	<p>23</p>
<p>25 魚のソテー (きのこソース) マカロニサラダ 丹 ヤーコンの唐揚げ レ ミルクスープ ごはん</p>	<p>26 エビフライ (オーロソース) 南瓜サラダとブロッコリー 旬 白菜のおかか和え 野菜スープ ごはん</p>	<p>27 おでん風炊合せ 小松菜のからし和え 赤だし ごはん 漬物</p>	<p>28 鶏唐の甘酢あん ニラの卵とじ わかめスープ ごはん</p>	<p>29 年越しそば 松前寿司 フルーツ</p>	