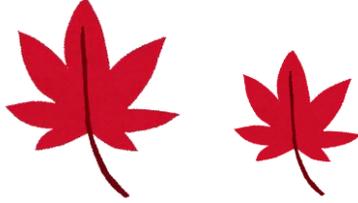


H30年 11月

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
丹 …丹波自家菜園のヤーコンを使用します 旬 …旬の食材を使用します 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低農薬の新米を使用します ※ 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					
			1 魚の煮つけ (青梗菜のおひたし添え) 旬 秋なすと厚揚げの揚げびたし 旬 大根汁 ごはん	2 和風シチュー 旬 さつま芋の磯辺揚げ 白菜の浅漬け ごはん	3
5 海老フライ (オーロラソース・キャベツのポイル添え) 小松菜の煮びたし もやしとわかめのスープ ごはん	6 きのこごはん 丹 ヤーコンの唐揚げ レ 胡麻豆腐 かき卵汁	7 チキン南蛮 (ブロッコリー・トマト添え) 高野豆腐の卵とじ 小松菜のみそ汁 ごはん	8 旬 豚バラ大根 ほうれん草の白和え 野菜スープ ごはん	9 魚のムニエル (小松菜とパプリカのソテー添え) ひじきの炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	10 日替わり メニュー
12 魚の塩焼き (だし巻き添え) ほうれん草の胡麻和え 豚汁 ごはん	13 鯖缶カレー スクランブルエッグとブロッコリー 赤米 フルーツ	14 天ぷら盛合せ (天つゆ付) きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 ごはん	15 ポトフ 丹 ヤーコンのオイスター炒め フルーツ ごはん 白菜の浅漬け	16 チキンカツ (ブロッコリーとキャベツのソテー添え) 旬 さつま芋のレモン煮 かき卵汁 ごはん	17 日替わり メニュー
19 豚と玉ねぎの卵とじ きゅうりの酢の物 あおさと豆腐のすまし汁 ごはん	20 炊きおこわ しろ菜の煮びたし 丹 ヤーコンの唐揚げ 粕汁	21 白身魚のフライ (オーロラソース・白菜とりんごのサラダ添え) 南瓜のいとこ煮 わかめスープ ごはん	22 きのこちらし寿司 湯豆腐 のっぺい汁 フルーツ	23	24 日替わり メニュー
26 旬 さつま芋と小海老の かき揚げうどん(別盛) 柿なます フルーツ	27 魚のみそ煮 (ごぼう添え) 旬 かぶと小海老のそぼろ煮 きのこ納豆のみそ汁 ごはん	28 鶏の唐揚げ 和風あんかけ レ ひじきのカルシウム煮 旬 大根と厚揚げのみそ汁 ごはん	29 かやくごはん 旬 白菜の挽肉トロトロあんかけ だし巻き 小松菜としらすのすまし汁	30 旬 おでん ほうれん草のおかか和え ごはん フルーツ	