

H30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
丹 …丹波自家菜園のヤーコン、切干大根を使用します 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 日替わり メニュー
					
3 魚の照り煮 旬 白菜の煮びたし きのこ汁 ごはん	4 旬 大根めし 南瓜の煮つけ 丹 ヤーコンと豚肉のオイスター炒め かき卵汁	5 鶏肉の治部煮 丹 切干大根のオイスター炒め(ヤーコン入り) さつま芋のみそ汁 ごはん	6 旬 麻婆白菜 さつま芋のレモン煮 レ 小松菜の中華スープ ごはん	7 白身魚のフライ <small>(オーロラソース・キャベツのポイルとトマト添え)</small> ほうれん草の卵ソテー 旬 かぶのスープ ごはん	8 日替わり メニュー
10 旬 だいご焚き ひじきの白和え 赤だし わかめごはん	11 チキンカレー 春雨サラダ フルーツ	12 炊きおこわ 旬 大根と厚揚げのうま煮 ピーマンとじゃこの炒め物 豆腐のみそ汁	13 煮魚 <small>(きんぴらごぼう添え)</small> きゅうりの酢の物 粕汁 ごはん	14 おでん ポテトサラダ ごはん フルーツ	15 日替わり メニュー
17 豚肉と玉ねぎの卵とじ 柿なます あおさ汁 ごはん	18 野菜のかき揚げ <small>(桜えび入り、天つゆ付)</small> ほうれん草のおかか和え 丹 切干大根のみそ汁 ごはん	19 魚のソテー <small>(きのこソース)</small> マカロニサラダ 丹 ヤーコンのから揚げ 野菜スープ ごはん	20 スパニッシュオムレツ <small>(ブロッコリー添え)</small> なすの甘味噌炒め きのこ汁 ごはん	21 ホワイトシチュー ほうれん草のソテー フルーツ ごはん 浅漬け	22 日替わり メニュー
24 日替わり メニュー	25 鶏唐の和風あんかけ 丹 (ヤーコン入り) ブロッコリーのおかか和え クリームスープ ごはん	26 魚の塩焼き <small>(炒り卵添え)</small> 白菜の煮物 みそ汁 ごはん	27 チキンカツ <small>(オーロラソース)</small> <small>(トマトとキャベツのレモン和え添え)</small> ポテトサラダ 野菜スープ ごはん	28 年越しそば ミニいなり寿司 フルーツ	29 日替わり メニュー