

H30年 9月 水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「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 …丹波自家菜園の梅を使用しています 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低農薬の米を使用しています ※ 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 日替わり メニュー
3 魚フライ <small>(ほうれん草とコーンのソテー添え)</small> ポテトサラダ みそ汁 ごはん	4 豚肉と玉ねぎの卵とし 丹 切干大根の梅炒め 旬 しらすと小松菜汁 ごはん	5 旬 きのこのちらし寿司 レ 胡麻豆腐 赤だし フルーツ	6 天ぷら盛り合わせ きゅうりとみょうがのもみ漬け 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	7 丹 魚の梅煮 高野豆腐の卵とし オクラとキャベツのみそ汁 ごはん	8 日替わり メニュー
10 鶏の照焼き 旬 <small>(もやしときのこのソテー添え)</small> きゅうりとトマトのもずく酢和え かぼちゃのみそ汁 ごはん	11 旬 きのこカレー 豆腐の中華サラダ <small>(トマト添え)</small> フルーツ	12 八宝菜 ニラ玉炒め わかめスープ ごはん	13 旬 魚と秋野菜の焼きづけ ほうれん草のゴマ和え 豆腐のみそ汁 ごはん	14 筑前煮 旬 ずいきの酢みそ 古代米ごはん みそ汁	15 日替わり メニュー
17 鶏の唐揚げ和風あん 春雨サラダ 卵スープ ごはん	18 魚の塩焼き <small>(だし巻卵添え)</small> 旬 さつま芋のレモン煮 豚汁 ごはん	19 魚の塩焼き <small>(だし巻卵添え)</small> 旬 さつま芋のレモン煮 豚汁 ごはん	20 旬 秋野菜としらすの かき揚げ 旬 青梗菜の和え物 みそ汁 ごはん	21 豚じゃが 切干大根ときゅうりの酢の物 旬 きのこごはん すまし汁	22 日替わり メニュー
24 魚の幽庵焼き <small>(きのこのさっぱり和え添え)</small> ほうれん草の白和え そうめん汁 ごはん	25 魚の幽庵焼き <small>(きのこのさっぱり和え添え)</small> ほうれん草の白和え そうめん汁 ごはん	26 煮込みハンバーグ <small>(人参グラッセ・粉ふき芋添え)</small> マカロニサラダ スープ ごはん	27 魚のあんかけ 香味野菜のせ じゃが芋と厚揚げの煮物 旬 きのこスープ ごはん	28 鶏むね肉のピカタ レ ひじきのカルシウム煮 みそ汁 ごはん	29 日替わり メニュー

