



ふるむの里

		日		月		火	
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
おせち料理		ブリ幽庵焼き 鴨ロースト 煮椎茸 豆腐しんじょ 大根の煮しめ なますいくら乗せ 黒豆煮 巻麩の味噌汁	高野豆腐 肉詰めと海老筍の煮物 松前漬 ごまめ 玉子の味噌汁 栗きんとん	鮭のこぶ巻 鴨ロースト 里芋煮 出し巻き玉子 煮しめ 松前漬 シメジの味噌汁 栗きんとん	炊き合わせとブリ幽庵焼き 豆腐しんじょ ワカサギの甘煮 黒豆煮 ワカメの澄まし汁	高野豆腐の肉詰めと大根の煮物 大豆のトマト煮込み 白菜の味噌汁 栗きんとん	炊き込みご飯 栗南瓜コロッケ・生野菜 レンコンのきんぴら とろろ昆布の澄まし汁 りんご
日		月	火	水	木	金	土
				4日	5日	6日	7日
				チキントマトソースかけ けんちん汁 きゅうちゃん漬 玉ねぎの味噌汁	カレーの南蛮漬・生野菜 天ぷら・白菜・人参シメジの煮物 きゅうちゃん漬 ワカメと巻麩の澄まし汁	オムレツ・生野菜 揚げシュウマイ 酢漬 具たくさん味噌汁	七草がゆ 豚とジャガイモのうま煮・生野菜 胡麻昆布 大根の醤油漬 エリンギの味噌汁
8日		9日		10日		11日	
いわしフライ・生野菜 キャベツのおかか和え 白菜の中華スープ パイナップル		大根と南瓜鶏つくねの煮物 玉子焼き きゅうちゃん漬 茄子の味噌汁		白菜と豚肉とエリンギのとろみあん きゅうりの梅肉和え きゅうちゃん漬 豆腐の澄まし汁		石狩風鮭と根菜の煮物 小松菜ときのこのベーコンソテー さくら漬 玉ねぎの味噌汁	
15日		16日		17日		18日	
ささみフライ・生野菜 平天と人参と白菜の煮物 きゅうちゃん漬 大根の赤だし *マンゴケーキ		ブリ大根・生野菜 マカロニサラダ ごま豆腐 ワカメの澄まし汁		トンカツ玉子とじ・茹でキャベツ添え ブロッコリーのおかか和え さくら漬 ワカメの味噌汁		豚肉と米粉せんべいの生姜醤油炒め・生野菜 ちりめんおろし 三つ葉とエノキの澄まし汁 キウイ	
22日		23日		24日		25日	
豚の焼き肉風炒め・生野菜 青梗菜とツナの和え物 きゅうちゃん漬 花麩の澄まし汁 *コーヒープリン		大根の海老あんかけ 厚揚げとちりめん炒め物 白菜の味噌汁 キウイ		タンダーチキン・生野菜 トマトとオニオンの昆布茶ドレッシング 大根の漬物 はるさめ中華スープ		赤魚の幽庵焼き・生野菜 小松菜のカニあんかけ 胡麻昆布 大根の赤だし	
29日		30日		31日		26日	
ホッケの塩焼き・生野菜 南瓜の煮物そぼろあんかけ 大根の赤だし オレンジ *カップケーキドーナツ		チキンのオープン焼きトマトソース・生野菜 ほうれん草のおし 漬 白菜漬 竹輪の澄まし汁		マーボ白菜 チーズとお肉の南瓜ムース包 大根の味噌汁 りんご		ブリの竜田揚げ・生野菜 青梗菜と半ペンのとろみあん 味噌煮込みうどん りんご	
						タコ飯 大根の肉みそかけ・生野菜 ちりめん白和え きゅうちゃん漬 えのきの澄まし汁 とろろ昆布の澄まし汁	
						金目鯛の一夜干し揚げ・生野菜 南瓜のじゃがいもサラダ きゅうちゃん漬 えのきの澄まし汁	
						豚のしそ巻フライ・生野菜 大根とごぼう天と人参の煮物 ワカサギの佃煮 シメジの中華スープ	
						鮭と白菜ときのこのレモン蒸し ハッシュドポテト・生野菜 きゅうちゃん漬 ワカメの合わせ味噌汁	
						キャベツチヂミ・生野菜 明石麩の玉子とじ 大根の漬物 エリンギの中華スープ	