



食事メニュー

2017年12月

ふるむの里

日	月	火	水	木	金	土	
31日					1日	2日	
ポークステーキ・生野菜 筑前煮 はやとうりの漬物 玉ねぎの味噌汁 *アラカルト	年越しうどん おにぎり もやしと蕪の葉の和え物				里芋コロッケ・生野菜 カツオ南蛮漬け エノキの澄まし汁	トンカツ玉子とじ風・生野菜 長芋とオクラのとろろ梅肉和え ワカサギの佃煮 椎茸の澄まし汁	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
赤魚のチリソース炒め・生野菜 南瓜・人参・ちくわの煮物 漬けもの 大根の赤だし *どら焼き	鶏ミンチのピシソワーズ風ソース ・生野菜 カツオの南蛮漬け 胡麻昆布 麩の味噌汁	いわしのかば焼き・生野菜 小松菜・椎茸のお浸し 玉ねぎの味噌汁 りんご	中華丼 チリメンとワカメの酢の物 沢庵 巻麩の澄まし汁	ミックスフライ・生野菜 ちくわ・ブロッコリーの胡麻和え ワカメの酢の物 玉子の中華スープ	オムレツ・生野菜 大根のきんぴら 温奴 里芋の味噌汁	豆腐と大葉のつくね・生野菜 白菜とジャガイモのホワイトソース 掛け チリメンと青菜の炒め物 大根の赤だし	炊き込みご飯 鮭のバター焼き・生野菜 厚揚げのおかか和え かつば漬け 巻麩の澄まし汁
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
人参のごま味噌和え チリメンと青菜の佃煮 おつゆ麩の澄まし汁 *プチケーキ	焼き肉風 ニラと高野豆腐の玉子とじ 白菜の味噌汁 オレンジ	鶏の利休焼き・生野菜 小松菜の煮浸し 胡麻昆布 かまぼこの澄まし汁	ぎょうざ・生野菜 もやしとエリンギ炒め ラーメン オレンジ	鶏とサツマイモの炒め物・生野菜 玉ねぎのサラダ 漬物 大根の味噌汁	白身魚のバター醤油ソテー・生野菜 けんちん煮 キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	豚肉のきのこ生姜炒め・生野菜 玉子豆腐 しそわかめ 中華スープ	おでん 白菜のお浸し かつば漬け ワカメの味噌汁
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
春巻き・生野菜 高野豆腐と玉ねぎの玉子とじ 昆布と椎茸の佃煮 白菜の味噌汁 *どら焼き	ロール白菜・トマトソース ポテトチーズ焼き・生野菜 いわしの梅煮 厚揚げの味噌汁	お好み焼き 揚げだし豆腐 きゅうりの梅肉和え 巻麩の味噌汁	中華風にゅうめん おにぎり 菊菜の胡麻和え	鮭の柚子みそ焼き・生野菜 薄揚げ・水菜の煮浸し 白菜の漬物 エノキの澄まし汁	厚揚げの和風野菜あんかけ・生野菜 菜 レンコンのきんぴら きゅうちゃん漬け 玉子の澄まし汁	根菜とつみれの煮物 もやしのごま味噌和え 昆布の佃煮 巻麩の澄まし汁	豆腐と野菜の味噌煮込み 南瓜サラダ もやしの中華スープ
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
カレーの大葉挟みフライ・タルタル ソース・生野菜 卵の花 漬物 大根の赤だし *アラカルト	豚の中華風味味噌炒め・生野菜 切干大根 きゅうりの梅肉和え 巻麩の味噌汁	海老カツ・生野菜 蕪のそぼろあんかけ 白菜の漬物 玉子スープ	豚の甘辛風付け焼き・生野菜 小松菜のお浸し そうめん入り中華スープ パイナップル・オレンジ	鶏の生姜焼き・生野菜 キャベツのおかか和え 長い物味噌汁 りんご	アジの幽庵焼き・生野菜 筑前煮 胡麻昆布 ちくわ・ゆずの澄まし汁	豚肉と南瓜のフライ・生野菜 大根もち 冷奴 もやしの中華スープ	チヂミ ミックスフライ・生野菜 玉子の味噌汁 りんご