



食事メニュー

2018年1月

# ふるむの里

月 1日		火 2日		水 3日			
おせち料理 ブリの幽庵焼き カモ肉ロースト 伊達巻 サーモンとチーズのテリーヌ かまぼこ 黒豆 大根と人参の紅白澄まし汁 *ショートケーキ	おせち料理 高野豆腐肉詰めと大根の煮物 チキンチャーシュー・生野菜 田作り 具たくさん粕汁	おせち料理 えび・鴨ロースト かまぼこ こぶ巻 伊達巻 なます 煮しめ 黒豆 巻麩の澄まし汁 *チーズケーキ	おせち料理 鶏チャーシュー プリ幽庵焼き 酢ごぼう 高野豆腐の肉詰め 栗きんとん 蕪の味噌汁 海老のだし入り赤だし	豚肉野菜巻きソテー・生野菜 里芋と筍の煮物 栗きんとん 蕪の味噌汁 *カスタードケーキ	炊き込みご飯 ブリの幽庵焼きと玉子焼き・生野菜 白菜のお浸し 巻麩の澄まし汁		
					ハンバーグ・生野菜 マカロニサラダ 玉ねぎの中華スープ オレンジ	豚と厚揚げのチャンプルー 人参のごま味噌和え 茎わかめの佃煮 かまぼこの澄まし汁	カレーのおろし煮・生野菜 ポトフ ごまめ 巻麩の味噌汁
7日		8日		9日		10日	
アジの幽庵焼き・生野菜 南瓜の煮物 漬物 大根の赤だし *チーズケーキ	モモ肉のトマト煮・生野菜 ジャーマンポテトサラダ 茎わかめの佃煮 オニオンスープ	豆腐とすり身のふわふわ揚げ・生野菜 菜 センマイと豚肉の煮物 白菜の味噌汁 オレンジ	鯖の西京味噌焼き・生野菜 肉豆腐 茎わかめ 巻麩の澄まし汁	豚の生姜焼き・生野菜 玉子豆腐 黒豆 エノキの澄まし汁	とん平焼き・生野菜 きゅうり・しらすの酢の物 茄子の味噌汁 リンゴ	マカロニグラタン ベーコンサラダ 黒豆 コンソメスープ	モモ肉の味噌マヨ焼き・生野菜 リンゴサラダ 胡麻昆布 玉ねぎの中華スープ
14日		15日		16日		17日	
チキンカツ・生野菜 ポテトサラダ ごまめ 玉子スープ *プリン	カレーの吉野漬け・生野菜 麻婆大根 沢庵・茎わかめの漬物 白菜の澄まし汁	ジャガイモとアスパラのソテー・生野菜 菜炒り豆腐 はりはり大根漬け おつゆ麩の味噌汁	厚揚げの野菜あんかけ・生野菜 里芋のゴママヨ和え 茎わかめ佃煮 玉子の中華スープ	チンジャオロースー・生野菜 ヨーグルトサラダ しば漬け 大根の赤だし	海老フライ・生野菜 高野・鶏つくねの煮物 沢庵漬け ちくわの澄まし汁	鶏天のブルーベリーソース・生野菜 厚揚げ入り五目煮豆 根菜の味噌汁 りんご	鯖の醤油焼き・生野菜 けんちん煮 玉ねぎの味噌汁 リンゴ
21日		22日		23日		24日	
ハヤシライス 温泉玉子 チキンサラダ 巻麩の澄まし汁	茄子とモモ肉と豆腐の揚げ煮 山菜のおろし和え 茎わかめの佃煮 粕汁	アジのおろし煮・生野菜 玉子豆腐の野菜あんかけ 白菜の漬物 玉ねぎとチキンのスープ	焼き餃子・生野菜 菜の花の和え物 豆腐の味噌汁 りんご	お好み焼き 白菜のクリーム煮 薄揚げんの澄まし汁 いちご	五目うどん おにぎり ちくわの磯辺揚げ・生野菜 沢庵の黒ゴマまぶし	焼売・生野菜 春雨の中華サラダ 玉ねぎスープ パイナップル	ふくさ焼き・生野菜 平天・白ネギのサツ炒め 漬物 もやしの味噌汁
28日		29日		30日		31日	
鶏モモの角煮・生野菜 三色和え物 胡麻昆布 玉ねぎの味噌汁 *どら焼き・ふわふわケーキ	アジの幽庵焼き・生野菜 南瓜の煮物 漬物根菜の赤だし	豚のみぞれ煮・生野菜 出し巻き玉子 厚揚げの味噌汁 オレンジ	トンカツの玉子とじ・生野菜 白菜のゆかり和え ホタルイカの酒味噌和え エノキの澄まし汁	豚肉ともやしの塩誰炒め・生野菜 若竹煮 ジャガイモのポターージュ パイナップル			