



食事メニュー

2018年12月

ふるむの里

日	月	火	水	木	金	土	
30日	31日	31日				1日	
白身魚の甘酢あん・生野菜 白菜の肉みそかけ ゴマ昆布 巻麩のすまし汁 *チョコチップケーキ	チンジャオロース・生野菜 明太じゃがサラダ 漬物 豆腐の味噌汁	鶏天ぶらたらこまヨソース・生野菜 青梗菜のお浸し 白菜浅漬け なめこの味噌汁 *ドーナツケーキ	年越しうどん おにぎり ブロッコリーサラダ			豚と玉ねぎのカレーチーズ煮 小松菜のお浸し 昆布の佃煮 白菜の中華風漬物 粕汁	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
ビーフシチューコロッケ・生野菜 白菜の煮びたし 黒ゴマ豆腐 キャベツの味噌汁 * ケーキアラカルト	三色丼(玉子・青菜・鶏そぼろ) 秋鮭加賀味噌焼き・生野菜 ミニうどん	炊き込みご飯 カレーの塩焼き・生野菜 ジャガイモのコンソメ煮 蕪の漬物 巻麩のすまし汁	エビカツ・生野菜 小松菜人参の胡麻和え 蕪の漬物 玉ねぎの中華スープ	鶏とさつまいもの甘辛煮・生野菜 オニオンサラダ しそ昆布の佃煮 大根の味噌汁	マーボ豆腐 エリンギとブロッコリーの香味炒め 白菜の漬物 ちくわのすまし汁	五目チャーハン 肉団子の甘酢あんかけ かつぱ ミニラーメン	ロールキャベツ・生野菜 さつまいもと甘納豆のサラダ 沢庵の黒ゴマ 豆腐の味噌汁
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
赤魚のハニーマスタード・生野菜 切り干し大根 しば漬け ジャガイモの味噌汁 * リンゴケーキ・人参ケーキ	豚のおろしポン酢・生野菜 茄子とうすあげの揚げ浸し 黒ゴマ豆腐 巻麩のすまし汁	鰯の塩麹漬け焼き・生野菜 ジャガイモの生姜煮 万願寺とうがらしとチリメン炒め 大根の中華スープ	中華風あんかけうどん おにぎり 魚の照り焼き・生野菜	豚のカレー炒め・生野菜 ほうれん草のカモ肉ソテー 白菜漬けたくあんの盛り合わせ 玉ねぎの中華スープ	豆腐ステーキ・生野菜 豚肉玉ねぎ 人参大根葉のごまみそ炒め 鮭の潮汁 リンゴ	木の葉丼 キャベツつくね・生野菜 小松菜のクルミみそ和え わかめのすまし汁	春巻き・生野菜 ミートローフとゆで卵のチーズ焼き ゴマ豆腐 エリンギの中華スープ
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
白身魚フライの玉子とじ・生野菜 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 リンゴのコンポート * アラカルト	豆腐入りハンバーグおろしポン酢・ 生野菜 白菜のあえ物 ゴマ昆布 おつゆ麩の味噌汁	蕪のクリーム煮 青梗菜コーンの和え物 だし巻き玉子	豚肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 玉子と人参の味噌汁	鮭のマヨパンサラダ ひかた野菜の煮物 白菜浅漬け ナスの味噌汁	お好み焼き 青梗菜の中華風あんかけ はやとうりの漬物 エノキのすまし汁	豚となすの味噌炒め・生野菜 トマトとカニカマのバルサミコ酢サラ ダ 玉子の中華スープ りん ご	コロッケ・生野菜 ほうれん草のお浸し 白菜の浅漬け 巻麩のすまし 汁
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
エビフライ・生野菜 肉豆腐 白菜の漬物 エノキの味噌汁 * パウンドケーキ	スペイン風オムレツ・生野菜 白菜の中華風旨煮 豚汁 オレンジ	鮭の加賀味噌焼き・生野菜 小松菜のおかか和え 玉子豆腐 ちくわのすまし汁	ハンバーグステーキ・生野菜 ブロッコリーエリンギのソテー オニオンコンソメスープ りんご	とんかつ・生野菜 ポテトチーズ焼き 蕪の味噌汁 パイナップル	カレーのムニエル・生野菜 マカロニミートソース 椎茸の味噌汁 パイナップル	チキンチャップ・生野菜 ブロッコリーとエリンギのきんぴら さつまいものレモン煮 三つ葉と柚子のすまし汁	カレーチキンソテー・生野菜 玉子とカニカマの豆腐煮込み ちりめんと青菜の炒め物 オニオンスープ