

まごころ弁当

12月の献立

くればすおべんと屋さん

Tel; 048-226-3133, Fax; 048-226-3143

						1 (金)	白身魚の生姜酢漬け 柔らか五目きんぴら 春雨の中華風サラダ 隠元の生姜醤油 漬け物
5 (火)	鯖の塩焼き だし巻き玉子 大根のバター煮 青菜のお浸し デザート 漬け物	6 (水)	酢鶏 薩摩揚げと高野豆腐の煮物 甘辛牛蒡の胡麻和え 青菜のお浸し 漬け物	7 (木)	豚肉の生姜焼き風 柔らか大根のツナあん じゃが芋の胡麻マヨ和え 隠元のお浸し 漬け物	8 (金)	牛肉コロッケ イカフライ 柔らか刻み昆布の煮物 大豆の甘味噌 青菜と蒸し鶏の胡麻風味 漬け物
12 (火)	揚げ鶏の香味ソース おでん風煮もの パスと白菜のサラダ 三色胡麻和え 漬け物	13 (水)	照り焼きハンバーグ 豆腐しらすき 人参サラダ オクラのなめ茸和え 漬け物	14 (木)	鯖の香り焼き 天ぷら 白菜と肉団子の煮物 ひじきサラダ 青菜の海苔和え 漬け物	15 (金)	豚すき焼き風煮 人参と竹輪の煮物 キャベツの胡麻味噌サラダ デザート 漬け物
19 (火)	焼肉 ヒジキと糸こんのピリ辛炒め 春雨の酢の物 青菜と沢庵の一味和え 漬け物	20 (水)	鮭の南蛮漬け 柔らか大根の土佐煮 和風スパサラ 青菜と油揚げの煮浸し 漬け物	21 (木)	鶏の唐揚げ ナポリタン 絹揚げのキノコあん ポテトサラダ 青菜の胡麻和え デザート 漬け物	22 (金) 冬至	秋刀魚の蒲焼 里芋の鶏味噌あん 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ 隠元の胡麻和え 漬け物
26 (火)	白身魚の甘酢あんかけ 人参と油揚げのきんぴら ポテ豆サラダ 青菜の酢味噌がけ 漬け物	27 (水)	豚カツ ひじきの煮物 じゃが芋の磯部和え デザート 漬け物	28 (木)	鯖の照り焼き 薩摩芋の甘煮 切り干し大根の煮物 シルバーサラダ オクラのお浸し 漬け物		

※**柔らかご飯**です。固い野菜はよく煮てあります。みじん切りの対応も致します。

・国産米を使用しています。

食材の都合によりメニューを変更することがありますので御了承下さい。

作成; くればすおべんと屋さんレシピ委員会

