

今月の献立(2006年12月分)

『ふれあい食事処明舞ひまわり』

1日 (金)	主菜 豚しゃぶ 豚ロース 白菜 人参 春雨 かいわれ 生椎茸 ごまだれ 副菜 ひじきとれんこんの煮物 ひじき れんこん 人参 ちくわ ごぼう 副菜 大根のごま酢あえ 大根 人参 うす揚 ごま 汁 かき玉汁 えのき しめじ 卵 みつば	14日 (木)	主菜 ロールキャベツ トマトソース キャベツ 牛ミンチ 玉葱 パン粉 卵 トマトピューレ 副菜 きんぴらおから おから 人参 ごぼう 副菜 ブロッコリーのピーナッツ味噌あえ ブロッコリー ピーナッツ 白味噌 汁 ワンタンスープ ワンタンの皮 卵 もやし 青葱
4日 (月)	主菜 鶏もも肉の味噌漬焼き ブロッコリー添え 鶏もも肉 八丁味噌 ブロッコリー 副菜 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 みつば 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま 汁 具だくさんの味噌汁 ごぼう 小芋 人参 うす揚 こんにゃく きくな	15日 (金)	主菜 おでん 大根 こんにゃく ごぼう天 がんも じゃがいも 副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま 副菜 柿なます 大根 干し柿 汁 味噌汁 えのき しめじ わかめ 葱
5日 (火)	主菜 さわらの塩焼き かぶらのあちやら添え さわら かぶら 人参 柚子 副菜 炊き合わせ 人参 れんこん揚げ団子 大根 こんにゃく 副菜 やまくらげのなめこあえ やまくらげ なめこ 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 葱	18日 (月)	主菜 ヘレカツ キャベツ、人参グラッセ添え 豚ヘレ肉 キャベツ 人参 副菜 小芋の旨煮 小芋 かぶの葉 副菜 かぶのあちやら かぶ 人参 きんかん 汁 赤だし 豆腐 うす揚 葱
7日 (木)	主菜 炒め春巻 ライスパーカー もやし ビーフン 乾椎茸 筍 副菜 豚肉 えび 土生姜 青葱 とうがんのえびあんかけ とうがん えび 柚子 副菜 春雨サラダ 春雨 きゅうり 錦糸卵 汁 味噌汁 大根 小芋 うす揚 葱	19日 (火)	主菜 鯖の塩焼き 大根おろし添え 鯖 大根 副菜 炊き合わせ 高野豆腐 人参 乾椎茸 早煮昆布 きくな 副菜 大根ときゅうりのごま酢あえ 大根 きゅうり うす揚 ごま 汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 青葱
8日 (金)	主菜 肉じゃが 牛肉 じゃがいも 玉葱 糸こんに 人参 きくな 副菜 青菜のごま味噌あえ ほうれん草 きくな ごま 白味噌 副菜 白菜の甘酢 白菜 きゅうり 汁 味噌汁 豆腐 わかめ 葱 飯 山菜おこわ	21日 (木)	主菜 揚げ豆腐のきのこあんかけ 豆腐 豚肉 乾椎茸 筍 人参 えのき しめじ みつば 土生姜 副菜 切り干し大根の旨煮 切り干し大根 人参 乾椎茸 ちくわ うす揚 副菜 白菜の中華風酢のもの 白菜 きゅうり きくらげ 汁 味噌汁 白菜 わかめ うす揚 葱
11日 (月)	主菜 煮魚(はげ) はげ 白葱 副菜 じゃがいもの揚げ煮 じゃがいも ピーマン 副菜 青菜の白和え 豆腐 人参 きくな こんにゃく ほうれん草 汁 厚揚げ 乾椎茸 白味噌 ごま 赤だし 舞茸 えのき うす揚 葱	22日 (金)	主菜 ビーフシチュー 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも パター トマトピューレ トマト ホールトマト セリ ハセリ ブラウンソース とりがら ベーリーフ 副菜 野菜サラダ レタス 大根 きゅうり コーン ミニトマト ドレッシング 副菜 れんこんと人参のきんぴら れんこん 人参 デザート ゼラチン 牛乳 生クリーム クランベリー 卵黄
12日 (火)	主菜 おから入り干草焼き きんぴら添え 人参 卵 さつまいも おから ほうれん草 きくらげ 牛乳 副菜 炊き合わせ 人参 高野豆腐 こんにゃく きくな 大根 副菜 ツナときゅうりのみぞれあえ ツナ缶 きゅうり 大根 汁 豚汁 豚肉 小芋 こんにゃく ごぼう 人参 葱		