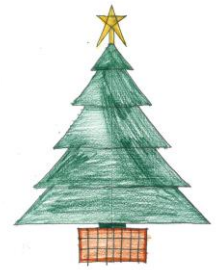


H29.12月

メニュー紹介


ボルシチ風(15日)・・・ロシアの郷土料理。

北国にあるロシアでは、他の国よりとても寒いので、温かい料理が好まれます。



年末年始のお休みは、12月29日～1月3日です。

1月4日は新年会のため、お弁当給食です。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ピザトースト タンドリーチキンのサラダ 牛乳 ポタージュスープ りんごのコンポート 802kcal 3.6g	2
3	4 ごはん 豆腐と細切り肉の辛みソース シルバーサラダ 水菜とあさりのごままぶし えび団子入りスープ 580kcal 4.3g	5 大豆入りチキンカレー ごぼうサラダ スープ(ヤングコーン・蒲鉾) バナナヨーグルト 759kcal 4.9g	6 ごはん 鮭のフライタルタルソース ごぼうのごま風サラダ 里芋とひじきの炒り煮 スープ(マッシュルーム・レタス) 735kcal 2.4g	7 ごはん 鶏肉のポン酢煮 豆腐のとろろ明太子あえ ほうれん草と白菜のお浸し みそ汁(南瓜・小松菜) 595kcal 3.5g	8 <セレクトメニュー> ・肉うどん ・天ぷらうどん おにぎり じゃこピーマン 炒り豆腐	9

日	月	火	水	木	金	土
10	11 ごはん ぶりの照り焼き 小松菜の厚揚げあえ 彩り酢の物 みそ汁(しめじ・うすあげ) 611kcal 3.1g	12 ごはん 野菜の五目炒め ブロッコリーとカリフラワーの マヨグラタン 華風あえ 豆腐スープ 584kcal 2.2g	13 ごはん プルコギ風 蓮根とカニカマの ゴママヨネーズあえ 青梗菜の炒め煮 汁(そうめん・とろろ) 634kcal 4.4g	14 ごはん 白身魚のカラルマヨ焼き 花形ゆで卵 じゃがいもの明太子あえ 小松菜のなめたけあえ みそ汁(キャベツ・わかめ) 495kcal 2.9g	15 食パン ボルシチ風 <サラダバイキング> 牛乳 みかん 810kcal 3.5g	16
17	18 ごはん 和風ポークピカタ 舞茸と水菜のお浸し 里芋と竹輪の煮物 スープ(エノキ・キクラゲ) 634kcal 3.0g	19 ごはん さばの塩こうじ漬け焼き ほうれん草と鶏肉の 香味醤油あえ なすとしめじの味噌煮 汁(絹豆腐・モロヘイヤ) 681kcal 2.7g	20 ごはん マーボー豆腐 キャベツとにらのごまだれ 里芋とイカの中華風煮 わかめスープ 551kcal 3.5g	21 セレクトメニュー ・ミートスパゲティ ・クリームスパゲティ ゆで卵と温野菜のサラダ いろいろ野菜のスープ りんご 829kcal 4.2g	22 ごはん 鶏の唐揚げの 甘辛ピーナツあえ 青梗菜と人参のお浸し しめじとハムの中華マリネ 汁(えのき・大根) 640kcal 2.8g	23
24	25 エビピラフ ジャーマンポテトサラダ ブロッコリーの卵炒め ミニシチューパイ 682kcal 2.7g	26 ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとじゃこの梅奴 ヘルシー春雨サラダ スープ(えのき・レタス) 523kcal 2.9g	27 しっぽくうどん おにぎり 野菜のチップス なすとしめじの味噌煮 578kcal 4.7g	28 天井 きゅうりとしらすの酢の物 きのこのおろしあえ 赤だし(うすあげ・わかめ) 688kcal 4.8g	29 冬季休園 (～1月3日まで)	30