

忘年会献立

平成23年12月10日(土)

わかめ会

かき雑炊（牡蠣、だいこん、人参、ほうれん草、しめじ・卵）

チヂミ(小麦粉・ムキエビ・イカ・きゃべつ・ニラ・**卵**・**鰹**)・**味ポン**・**ごま**

揚げもの（白身魚、小麦粉、油、ピーマン）**レタス**・**トマト**

味噌田楽（こんにゃく、だいこん、豆腐）**味噌**・**パルスweet使用**

サンドイッチ(パン・卵・ハム・きゅうり・マヨネーズ・辛子)

かぶらのシチュー(かぶら、人参、ブロッコリー、しめじ、ルー)

わかめのポン酢あえ ヘルシーグラタン

豆乳ゼリー小豆添(人工甘味料使用)) フルーツ(みかん)

五目寿司（パルスweetカロリー0を使用）

きのこおこわ ホーレン草のあえもの 焼き魚(ブリ)1切れ・80kcal

大豆の磯揚げ（茹で大豆・青海苔・小麦粉・油）

千枚漬(かぶら・人参・柚子・酢・パルスweet・塩昆布)

れんこんピクルス(カレー粉・酢・パルスweet)

黒豆(ラカントでの味付け)

こんにゃくのラー油炒め(糸こんにゃく・ピーマン・ラー油)

煮しめ（えび、コーヤ、こんにゃく、えんどう等）

※ 下線は折の中に。その他はお楽しみに

