

# 忘年会献立

平成30年 12月 8日(土)

わかめ会

雑炊 (むきえび、だいこん、人参、ほうれん草、しめじ、卵)

揚げもの (白身魚、むきえび・小麦粉、油、ピーマン)

コンソメスープ(大豆・人参・キャベツ・ブロッコリー・コンソメ)

グリーンサラダ(ブロッコリー・キュウリ・トマト・たまご)

ニラチヂミ(ニラ・キャベツ・カツオ・ポン酢・ごま・豆板醤)

人参ゼリー(人参・寒天・パルスweet) ごま豆腐

フルーツ(みかん)

五目寿司 (パルスweetカロリー0を使用)

赤飯 ホーレン草のあえもの 焼き魚(ブリ)1切れ・80kcal

揚げ茄子 (なす・生姜)

千枚漬(かぶら・人参・レモン・酢・ラカント液体・昆布)

赤だいこんのあっさり漬

黒豆(味付けはパルスweet)

大根のナムル(だいこん・にんにく醤油・ごま油)

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

