

# 忘年会献立

令和 元年 12月 14日(土)

わかめ会

雑炊（カニ缶、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）

カレー風味焼き（ブロッコリー・カレー・ピザ用チーズ）

サラダ（レタス・キュウリ・トマト・たまご） おでん風（厚揚げ・こんにゃく）

ニラチヂミ（ニラ・キャベツ・カツオ・ポン酢・ごま・豆板醤）

ゼリー（牛乳・寒天・パルスweet） ごま豆腐

フルーツ（みかん）

雑穀めし（150g）

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（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

