

12月

こおりやま 楽膳の選べる月間献立表



保存版(1ヶ月)

※お肉メイン、お魚メインから、毎日好きなお弁当をお選びください。※副菜は両方共通です。※お楽しみ弁当は、下部に詳細がございます。

12/1(金)									
お肉メイン				牛肉とじゃがいものピリ辛炒め★ 筑前煮					
お魚メイン				マスの塩焼き 筑前煮					
共通副菜				青菜と高野豆腐のごま和え かぼちゃサラダ アスパラの酢みそ和え 香の物					
12/4(月)									
お肉メイン	和風おろしハンバーグ 野菜のトマト煮	12/5(火)	鶏南蛮 海藻の酢の物	12/6(水)	豚肉の柳川風 がんもの炊き合わせ	12/7(木)	鶏肉の塩レモン風味 麻婆豆腐	12/8(金)	豚肉の塩こうじ炒め ☆かぶのかにあんかけ
お魚メイン	鯖の梅煮 野菜のトマト煮	お魚メイン	鯖のさらさ蒸し かき揚げ	お魚メイン	ホキのピザ風 がんもの炊き合わせ	お魚メイン	ミックスフライ 麻婆豆腐	お魚メイン	アジの蒲焼き ポークビーンズ
共通副菜	☆小松菜と根菜の胡麻生姜風味 白菜とハムの和え物 きのこのソテー 杏仁豆腐	共通副菜	大根とほたての煮物 カラフルピーマンソテー オクラのナムル フルーツ	共通副菜	チンゲン菜のツナ和え れんこんのペペロンチーノ キャベツの中華甘酢 金時豆	共通副菜	ひじきの炒り煮 ほうれん草ソテー カリフラワーのカレーマヨ和え 香の物	共通副菜	青菜と長芋のポン酢和え 糸昆布の煮付け 木の葉しんじょう 香の物
お楽しみ弁当							とんかつ弁当		
12/11(月)									
お肉メイン	鶏肉の甘酢あん 高野豆腐の煮物	12/12(火)	牛肉のビビンバ風 スナップエンドウのソテー	12/13(水)	鶏肉のクリーム煮 粉ふき芋のたらこまぶし	12/14(木)	豚肉の生姜焼き ☆里芋の柚子あんかけ	12/15(金)	鶏肉のバジルオイル焼き 炒めなます
お魚メイン	鯖のマヨマスタードソース 高野豆腐の煮物	お魚メイン	☆タラのチリソースがけ スナップエンドウのソテー	お魚メイン	ホキの中華蒸し 豚肉とじゃがいもの甘辛煮	お魚メイン	鯖の煮付け ☆里芋の柚子あんかけ	お魚メイン	ブリの黒酢照り焼き 炒めなます
共通副菜	焼きビーフン さつまいものごまよごし ピーマンの味噌炒め 香の物	共通副菜	かぼちゃとマカロニのサラダ 厚焼き玉子 大豆の甘味噌和え 香の物	共通副菜	豆腐と卵の炒め物 豆サラダ ほたて風味フライ フルーツ	共通副菜	☆水菜とちくわのごまマヨ和え 切干大根の煮物 オクラの白だし漬け 小粒大福	共通副菜	肉巻き ポテトサラダ チンゲン菜のナムル うぐいす豆
お楽しみ弁当							うな重弁当		
12/18(月)									
お肉メイン	ガリバタポーク かぼちゃの揚げ煮	12/19(火)	鶏肉のマスタード焼き 野菜たっぷりビーフン	12/20(水)	豚バラと大根の煮込み カレールウフライ	12/21(木)	きのこソースオムレツ ペペロンチーノ	12/22(金)	酢豚風肉団子 春巻き
お魚メイン	鯖のおろし煮 かぼちゃのソテー	お魚メイン	赤魚の揚げ煮 野菜たっぷりビーフン	お魚メイン	白身魚のムニエルオーロラソース カレールウフライ	お魚メイン	☆タラの幽庵焼き ペペロンチーノ	お魚メイン	鯖の味噌煮 春巻き
共通副菜	キャベツとあさりの中華炒め ごぼうサラダ オクラのおかか和え フルーツ	共通副菜	さつまいもの和風あん こんにゃくの甘辛煮 ☆水菜の生姜和え 香の物	共通副菜	春雨の中華風酢の物 いんげんの煮浸し ★くわいの柚子胡椒マヨ和え 香の物	共通副菜	揚げなすと蒸し鶏の梅和え 竹輪のお好み天 ごぼうのごま味噌和え しそ昆布	共通副菜	ひじきと切干大根の煮物 ★かぼちゃのいとこ煮 オクラとツナの和え物 フルーツ
お楽しみ弁当							エビ天重弁当		
12/25(月)									
お肉メイン	チキンカツ 彩りトマトソース 枝豆のソテーチーズ風味	12/26(火)	牛肉と春雨の中華炒め 炊き合わせ	12/27(水)	鶏肉の梅照り焼き ごぼうと椎茸の玉子とじ	冬期休業			
お魚メイン	鯖のムニエル ホワイトソース 枝豆のチーズフリッター	お魚メイン	☆タラときのこの味噌バター 炊き合わせ	お魚メイン	ホキのねぎ天 ごぼうと椎茸の玉子とじ				
共通副菜	厚揚げのそぼろ煮 ☆小松菜のソテー 人参サラダ ★苺ケーキ	共通副菜	竹の子のザーサイ炒め 白菜のサラダ 大学いも 香の物	共通副菜	チンゲン菜のカレー炒め 大豆のおろし和え アスパラコーン フルーツ				
今月の一言	<p>☆12月の旬の食材、「タラ」「ゆず」「くわい」「水菜」「小松菜」「かぶ」などを使用しました。</p> <p>★12/22は「冬至」です。昔は保存性が高いかぼちゃは旬の時期以外にも食べる事ができる貴重な緑黄色野菜でした。かぼちゃを食べて栄養をつけ、風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣が生まれたと言われています。</p> <p>★12/25は「クリスマス」です。クリスマスケーキをご用意しました。是非お楽しみください。</p>								

## ★12月 お楽しみ弁当メニュー

12/7(木)

とんかつ弁当 900円

12/21(木)

エビ天重弁当 900円

12/14(木)

うな重弁当 900円

※材料の都合により一部メニューが変更になる場合がございます。

楽膳株式会社