

2018年12月行事予定表・献立表



向野園

月	火	水	木	金	土・日
<p>年末年始休暇 12月29日～1月3日まで 年末年始、生活が乱れがちですが 暴飲暴食に気をつけましょう！</p>					1
					2
3 ワーキングチーム 菓子工房健康診断 783 ^千 カロリー	4 697 ^千 カロリー	5 655 ^千 カロリー	6 713 ^千 カロリー	7 誕生日お祝いデー 678 ^千 カロリー	8 537 ^千 カロリー
パン 和風シチュー サラダ 飲み物	ごはん さばのみそ煮 酢の物 すまし汁 デザート	ごはん 白身魚のフライ 切干大根の煮物 みそ汁	向野園風カレーうどん サラダ デザート	ごはん 肉じゃが ひじきの白和え みそ汁 フルーツ	海鮮丼 煮しめ みそ汁
10 利用者工賃支給日 659 ^千 カロリー	11 644 ^千 カロリー	12 カルシウムデー 683 ^千 カロリー	13 535 ^千 カロリー	14 677 ^千 カロリー	15
パン チキンピカタ スパゲティサラダ カレースープ	ごはん 煮魚 野菜ソテー みそ汁 デザート	ごはん とんかつ ひじき煮 みそ汁	ごはん 寄せ鍋 デザート	ごはん 魚の西京焼き さつまいものおろし和え 豚汁	16
17 609 ^千 カロリー	18 647 ^千 カロリー	19 738 ^千 カロリー	20 708 ^千 カロリー	21 588 ^千 カロリー	22
ごはん 春巻き ハンバンジーサラダ スープ デザート	パン ポークチャップ シーフードサラダ コーヒー牛乳	ごはん ぶり大根 揚げ出し豆腐 かきたま汁	ミートスパゲティ サラダ 牛乳	ごはん 魚の幽庵焼き かぼちゃのいとし煮 すまし汁	
					23
24	25 菓子工房 お菓子教室	26 エンジョイチーム 忘年会 592 ^千 カロリー	27 向野園大掃除 723 ^千 カロリー	28 ワーキングチーム 菓子工房忘年会	29
	クリスマスメニュー ワンプレートランチ	ごはん 赤魚の煮物 温野菜サラダ みそ汁	ポークカレー サラダ デザート	外注弁当 モグモグ	
31					30

今月の料理紹介

焼きおにぎり



- 材料** 3個分
- ごはん 茶碗3杯分
 - ※おにぎりに塗る調味料**
 - しょうゆ 小さじ1
 - みそ 大さじ1
 - みりん 小さじ1
- ねぎ** 適量
- えのき 10g
 - まいたけ 10g
 - A { だし汁 カップ3
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - 砂糖 少々

作り方

1. おにぎりは、塩を入れないで三角に握る。
2. 表面にしょうゆを塗るおにぎり左の分量のみそをみりんでといたものを塗るおにぎりを作る。
3. オーブンで3分～4分、両面が焼き色がつくまで焼く。
4. 鍋にAを煮立たせ2～3cmに切ったえのきとまいたけは手でさいて火をとます。
5. 焼きおにぎりはそのまま食べてもよいし、器におき4のだしを注いで上からねぎを散らして頂いてもよい。

焼きおにぎりは、鍋料理のシメに中華料理の「おこげ」のような感覚で後からおにぎりを入れてもよいでしょう。

豊橋カレーうどんとは？

豊橋のうどん屋さんには自家製麺率100%でもっとたくさんの人に食べてほしいというアツい思いから「豊橋カレーうどん」が誕生したそうです。カレーうどんはカレーのルーが残りがちで美味しく食べてもらえるよう器の底もひと工夫されています。

「豊橋カレーうどん」5か条

1. 自家製麺を使用する。
2. 器の底から、ごはん、とろろ、カレーうどんの順に入れる。
3. 豊橋産ウズラ卵を使用する。
4. 福神漬またはつぼ漬・紅生姜を添える。



食べ方

1. カレーうどんを普通通りに味わう。
2. うどんを食べ進めるとうどんの下からとろろがのったごはんがでてくる。
3. カレーと絡めて二度目の味を楽しむ！
(豊橋の観光とお土産ガイドええじゃないか豊橋より)

6日の向野園風カレーうどんは豊橋うどんを参考にとろろが苦手な人の為、薄焼き卵にして提供します！お楽しみに！