



2021年12月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
<p>～12月シフォンケーキ販売日のご案内～</p> <p>3日(金) プレーンクリーム・ココアクリーム 8日(水) プレーンクリーム・抹茶小豆クリーム 17日(金) プレーンクリーム・ココアクリーム</p> <p>12月の販売は以上の3回です。 今月はプリン販売はございません。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。 販売内容に変更が生じる場合がございます。 ご了承ください。</p> <p>お問い合わせはカーサまでよろしくお願い致します。</p>					
		1	2	3	4
		ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え 大根とごぼうの煮物 卵焼き 割り干し大根の旨煮	ごはん 魚の西京焼 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ れんこんのかき揚げ	牛しぐれ弁当 ほうれん草のおかか和え 揚げ野菜 野菜の煮物 煮卵	ごはん 焼き豚 ポテトサラダ 海鮮焼売 五目ひじき煮 ロール白菜
		11月 558kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.3g	11月 526kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.7g	11月 608kcal 蛋白質 18.2g 食塩 2.1g	11月 583kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2.2g
6	7	8	9	10	11
ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 ラバーツアイ 煮豆	赤米ごはん 魚の塩焼 スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 柿のくるみ和え	ごはん 赤魚の煮付 磯辺揚げ 五目煮豆 ほうれん草のお浸し にんじんサラダ フルーツ	ごはん 豚肉のキャベツ巻き さつま芋サラダ 田舎煮 煮卵 白菜の酢の物(ゆず風味) フルーツ	ごはん 魚のごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え 福袋煮(卵) コールスローサラダ フルーツ	ごはん 魚の西京焼き 蕪の酢漬け ほうれん草の辛子和え 筑前煮 煮豆
11月 590kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.3g	11月 529kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.2g	11月 546kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.4g	11月 542kcal 蛋白質 18.9g 食塩 3.5g	11月 447kcal 蛋白質 20.6g 食塩 1.4g	11月 481kcal 蛋白質 21.7g 食塩 2.2g
13	14	15	16	17	18
ごはん 牛肉のスパイス焼 フレンチサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 野菜と厚揚げの炊合せ ちりめん山椒の佃煮 ゆで卵 フルーツ	ごはん 魚の照焼き 大徳寺なます つくねと野菜の炊合せ 梅のり和え 煮豆	ごはん 魚の塩焼き かぶの干枚漬け 揚げ南瓜のごま和え 豚肉と里芋の煮物 きんぴらごぼう フルーツ	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊き合わせ 卵焼き	里芋ごはん チキンカツ ナポリタン ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ヤーコンの金平 ゆで卵	ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物
11月 507kcal 蛋白質 21.1g 食塩 1.9g	11月 535kcal 蛋白質 23.7g 食塩 1.9g	11月 560kcal 蛋白質 20.7g 食塩 1.9g	11月 584kcal 蛋白質 20g 食塩 2g	11月 536kcal 蛋白質 23.8g 食塩 2.8g	11月 561kcal 蛋白質 21.6g 食塩 1.8g
20	21	22	23	24	25
ごはん 魚の味噌煮 人参ピーナッツ和え 蕪の酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのきとのりの佃煮	ごはん 揚魚チリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 人参ラペ	小豆とむかごのごはん 鶏肉の塩胡椒焼き キャベツと焼揚の酢味噌和え 切干大根の煮物 えびと野菜の炒め物 ブドウ豆	赤米ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏ののり和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮	ごはん 魚の塩焼き 炒りおから 竹輪天 かぶの甘酢和え 大根の煮物	散らし寿司 卵焼き けんちん煮 煮豆
11月 558kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.5g	11月 568kcal 蛋白質 23.2g 食塩 1.9g	11月 542kcal 蛋白質 24g 食塩 2.3g	11月 522kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.4g	11月 506kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.6g	11月 542kcal 蛋白質 20.6g 食塩 2.1g
27	28	29	<p>※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。</p> <p>医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124</p>		
ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりの中華和え えびチリ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋の杏子煮	ごはん 魚の塩焼き にんじんしりしり チンゲン菜のナムル れんこんのかき揚げ 肉団子の飯蒸し ラバーツアイ	生姜ごはん 天ぷら みつば入卵焼き 蕪の酢の物 高野豆腐の炊合せ			
11月 559kcal 蛋白質 23.6g 食塩 1.9g	11月 537kcal 蛋白質 22.2g 食塩 1.6g	11月 576kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2g			

スープの滋味

世界各国、様々な料理がありますが、どの国にも必ずあるのが、主食とスープです。
「スープの滋味は何より時間をかけるということ」。日本のスープは海の恵みをお日様の力を借りて乾物を作り、それをだしとして、味噌や醤油という1年以上かけて発行させて作る調味料を使います。ですから、朝起きてからでも短時間でおいしい汁物を作ることができます。
西洋のスープは自分の身近にある食材をフレッシュのまま使うのが常ですから、ゆっくり時間をかけて煮込み、互いの旨味を引き出すという作り方となります。全てのスープに共通して、素材を信じて時間の力を借りるというゆったりとした信念のようなものを感じます。



