12月の献立予定表

平成30年12月

平成と共に歩いてきました「ころっけ」を
来年も宜しくお願いします。

12月30日から1月3日までお弁当はお休みです。

社会福祉法人グリーンコープ
配食サービス
ころっけ
調理場:福津市役所福間庁舎前
☎42-8848

1 土 ★★★★ ・お赤飯 ・白身魚の揚げ煮 ・高野豆腐の卵とじ ・南瓜のサラダ ・青菜の海苔和え ・お漬物	**3** 月 ★★★ ・鶏のオーブン焼き ・切干大根とさつま揚げの煮物 ・大根サラダ ・青菜のおかか和え ・果物	**4** 火 ★ ・焼き魚 ・ブロッコリーと海老の炒め物 ・おからの炒り煮 ・竹輪と蒟蒻の甘辛煮 ・お漬物	**5** 水 ★★★★ ・豚肉の野菜巻きフライ ・焼き魚 ・豆とりんごのサラダ ・蓮根のきんぴら ・ゼリー	**6** 木 ★★ ・八宝菜 ・白身魚の香り焼き ・マカロニサラダ ・もやしの酢物 ・昆布の佃煮	**7** 金 ★★ ・魚の南蛮漬け ・筑前煮 ・里芋の柚子味噌かけ ・青菜の胡麻和え ・ミートボール
8 土 ★ ・煮魚(ごぼう添え) ・竹輪の磯部揚げ ・青菜の煮浸し ・炒り卵 ・大根なます	**10** 月 ★★★ ・コロッケ ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・わかめの酢物 ・しゅうまい	**11** 火 ★ ・厚揚げの茸あん ・魚の胡麻みそ焼き ・ぽてじゃこサラダ ・青菜のおかか和え ・サワー漬け	**12** 水 ★★ ・蓮根入り肉団子の煮物 ・焼き魚 ・白和え ・卵と茸のケチャップ炒め ・お漬物	**13** 木 ★★ ・お赤飯 ・魚のフライ ・麻婆豆腐 ・じゃが芋と玉葱の薄甘煮 ・青菜のポン酢和え ・お漬物	**14** 金 ★ ・おでん ・ブロッコリーの蟹あん ・春雨の酢物 ・お漬物 ・果物
15 土 ★★ ・鶏肉の薬味ソース ・ふろふき大根 ・五目きんぴら ・ナポリタンスパゲティー ・青菜の胡麻和え	**17** 月 ★★★ ・鰆の味噌漬け ・肉団子のトマト煮 ・マカロニサラダ ・青菜の海苔和え ・昆布の佃煮	**18** 火 ★★★ ・魚の南蛮漬け ・がんもどきの煮物 ・茸と青菜の炒め物 ・切り昆布の煮物 ・煮豆	**19** 水 ★★ ・魚のカレームニエル ・鶏と里芋の煮物 ・コールスローサラダ ・千草焼き ・青菜のピーナツ和え	**20** 木 ★★ ・鯖の味噌煮 ・豚肉と春雨の炒め物 ・南瓜の煮物 ・かぶとしめじの柚香和え ・果物	**21** 金 ★★★ ・厚揚げと青梗菜の炒め煮 ・鮭とコーンのマヨネーズ焼き ・ひじきの煮物 ・もやしの胡麻酢 ・高菜の油炒め
22 土 ★★★ ・南瓜のそぼろ煮 ・鰆の塩麹漬け ・春菊の白和え ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ゼリー　冬至	**24** 月 ★★★★ ・洋風炊き込み ・フライドチキン ・海老のクリーム煮 ・しめじの和風マリネ ・お漬物　振替休日 ・焼き菓子 Merry Christmas	**25** 火 ★★★ ・ヒレカツ ・切干し大根の煮物 ・ポテトサラダ ・青菜の胡麻和え ・蒟蒻のオランダ煮	**26** 水 ★ ・煮魚(ゴボウ添え) ・豚肉と糸コンのみそいため ・天ぷら ・青菜の辛子和え ・かぶの酢の物	**27** 木 ★ ・酢豚 ・赤魚の味噌漬け ・ぜんまいの煮物 ・卵焼き ・お漬物	**28** 金 ★★★★ ・鯵の竜田揚げ ・肉じゃが ・人参シリシリ ・青菜のおかか和え ・しゅうまい
29 土 ★★★★ ・お煮しめ ・海老フライ ・松風焼き ・紅白なます ・和菓子 お元気で！よいお正月を					

※カロリー計算を「おかず」のみ★印で表示します。★ 200～299キロカロリー ★★ 300～349キロカロリー ★★★ 350～399キロカロリー ★★★★ 400～449キロカロリー ★★★★★ 450～549キロカロリー　※ご飯は290キロカロリーです

◎献立は、その日の仕入れの都合により変更になる場合がございます。 ◎お弁当は午後8時迄に、お召し上がり下さいませ。 ◎変更は前日の午後5時までに。※月曜日の変更は土曜日の午後5時までに。届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。