



1/1(日)・1/2(月) ◆お正月献立

元旦


2日

- 1/1 厚焼き卵・黒豆・かまぼこ
もち麩入り雑煮(味噌)
朝食
- 1/1 赤飯・カレイの西京焼き
数の子・清し汁
花こうやの含め煮【单品小鉢】
昼食
- 1/1 すき焼き・きゅうりとかに棒の酢の物
きんとん・味噌汁
みかん【单品デザート】
夕食

- 1/2 里芋のえびそばろあんかけ
もち麩入り雑煮(清まし汁)
朝食
- 1/2 散らし寿司(錦糸卵・イクラ・菜の花)
お煮しめ・味噌汁
伊達巻・昆布巻き【单品小鉢】
昼食
- 1/2 赤魚の照り焼き・大根なます
竹の子の土佐煮・味噌汁
夕食

今月のおすすめ&新献立

- 1/5 きゅうりの昆布和え (C-8 オイル入り) 脳活 温活
夕食
- 1/7 七草粥 行事食
夕食
- 1/17 ◆ネギときのこの味噌炒め 温活
夕食
- 1/23 ◆ニラのヌタ和え 温活
夕食
- 1/30 ◆麻婆春雨 脳活
(C-8 オイル入り)
夕食

料理で47都道府県を
旅しよう Vol.39 

今月の「日本縦断ご当地メニュー」めぐりは愛知県です。郷土料理である「味噌おでん」や「煮酢和え」をご用意いたしました。是非ご賞味ください。

今月は 愛知県

1/14 (土)

昼食

「味噌おでん」とは

「煮酢和え」とは

愛知県の食に欠かせない八丁味噌。そんな八丁味噌を使った味噌おでんは年間を通して食べられますが、寒い時期は特に人気が高い郷土料理です。



正月やお祭りごとの際に食べられてきた精進料理であり、口がさっぱりするので箸休めにもぴったりです。保存食や常備食としても重宝されています。



- ・味噌おでん (厚揚げ・大根・ちくわ・海老芋)
- ・煮酢和え
- ・清し汁



▶ 来月は島根県です