

お弁当献立表 12月



アクティブ東山
TEL 024-965-0073/FAX 024-965-0074

月	火	水	木	金
2 鯖の利休焼き オクラとなめたけの和え物	3 ハンバーグ 大根とがんと煮	4 鶏の照り焼き 春雨サラダ	5 鮭のムニエル 豚肉ときくらげの卵炒め	6 ミックスフライ わかめの中華和え
9 エビフライ 鶏そぼろと里芋の含め煮	10 煮込みカツ 青梗菜としめじの和え物	11 鯖の西京焼き ちくわの磯辺揚げ	12 鱈フライ きのこつきこんの炒め物	13 鶏の唐揚げ さつま芋と糸こんの金平
16 蒸し餃子(中華たれ) ほうれん草の胡麻和え	17 ブリ大根 えびとブロッコリーの炒め物	18 豚肉のマスタート焼 マカロニサラダ	19 鯖の竜田揚げ いんげんと豚肉のピリ唐炒め	20 豚のしょうが焼き パンプキンサラダ
23 焼き塩鮭 ブロッコリーのツナ和え	24 ハンバーグ & クリームコロッケ もやしとほうれん草の和え物	25 鶏の唐揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし	26 カレイ甘酢あん 棒棒鶏	27 ソースカツ 根菜の煮物
30 年末休み	31 大晦日			



1食500



やまくん

○ご注文は当日AM9:00までをお願いします。 FAXでのご注文も承ります。
 ※カツ、エビチリ人気メニューは数に限りがあるため、お早めにご注文ください
 ○お届けする弁当は食品衛生上午後1時半までにお召し上がりください。
 ○材料入手の関係で、メニューが一部変更になることがあります。
 ○弁当容器および中仕切りは電子レンジにかけられません。

【やまくんのひとりごと(秋の味覚を上手に摂るコツ その3)】

○咳やたんに「れんこん湯」
 れんこんの主成分はでんぷですが、ビタミンCも豊富に含まれます。また、れんこんには消炎作用があり、のどの粘膜に働きかけるので、咳やたんに即効性があります。症状の程度にもよりますが、れんこん汁を1日2回程度飲むだけで、咳やたんがラクになると言われます。ちなみに熱が高い時は、れんこんのおろし汁を少量飲むと効果的です。さらに、れんこんのおろし汁は塗ると、鼻づまりの解消にも効果的です。

○作り方

1. れんこんはよく洗い、皮ごとすりおろして30~40ccのおろし汁を作る。
2. 湯のみに①とショウガのおろし汁1~2滴、くず粉小さじ1を入れてよく混ぜる。
3. ②に熱湯150ccを入れて手早くかき混ぜ、塩またはしょうゆ少々で味を調える。