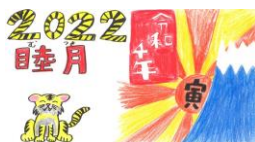


# お弁当献立表 1月



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

月	火	水	木	金
3 冬季休業	4 鯖の塩こうじ焼き 春巻き	5 肉野菜炒め カレーコロッケ	6 豚の生姜焼き さつま揚げと大根煮	7 和風きのこ ハンバーグ がんも煮
10 成人の日	11 イカフライと ミニメンチカツ カニシュウマイ	12 鶏の唐揚げ 白菜のうま煮	13 スタミナ焼肉 大根のそぼろあんかけ	14 ソースかつ 卵とソーセージ炒め
17 鯖の西京焼き イカ野菜かつ	18 はっほうさい 八宝菜 ひじき煮	19 テミグラス ハンバーグ ポテトフライ(カレー味)	20 豆腐のかわりあげ 大根とがんも煮	21 鶏と野菜の 甘酢あんかけ さつま揚げの生姜煮
24 みそカツ ジャガイモベーコン	25 ホイコーロウ 回鍋肉 ハッシュドポテト	26 鯖の塩焼き 帆立フライ	27 豚のゴマみそ炒め 竹輪のいそべ揚げ	28 ユージンチー 油淋鶏 大根とこんにゃく煮
31 豚肉と豆腐の すき焼き風 中華ポテト		令和4年1/7 七草	あけましておめでとうございます 昨年中は大変お世話になりました 今年もよろしくお願いいたします	



1食500円



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。  
※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。

## 【やまくんの捨てない！余った食材活用法】

- 魚の骨を揚げてカルシウム補給  
※昔は魚の骨をきれいに食べ残し、油でからりと揚げて食べていました。魚の骨のから揚げは、カルシウム補給に最適です。サプリメントをわざわざ買う必要がありません。
- ※魚の煮汁を捨てずにもう一品  
カレーや金目ダイを煮た後の汁は捨てずに別の料理に利用します。昔はよくこの煮汁でおからを煮ていたものです。おからが手に入りにくい場合は、生揚げやはんぺんなどの煮物でもOK。味の淡い野菜を煮るとおいしい煮物が。ブリの煮汁は、冷やして煮こごりに。