

2024年弦巻区民センター高齢者会食会献立表

11月7日 ＊木曜ランチキッチン＊

 白飯

米・水

 秋鮭の酢あんかけ

鮭・もやし・人参・ピーマン・玉ねぎ・醤油・片栗粉・ごま油・


砂糖・白だし・酢

 青菜の和え物

季節の青菜・すりごま・醤油・白だし又はポン酢

 味噌汁

白菜・油揚げ・わかめ・みそ・だし汁

 大根とちくわの煮物

大根・ちくわ・インゲン・つゆのもと・砂糖・みりん・だし汁

 きゅうりの漬物：きゅうり・漬物の素

 デザート：果物（柿又はオレンジ）