

令和6年12月

月	火	水	木	金
2 みそおでん	3 さつまいもとぶた肉の甘酢煮	4 さわらのマヨネーズソース	5 バターパン	6 にぎすの磯辺揚げ
さきいかのかみかみサラダ	そうめんふしのすまし汁	信田和え	ポークビーンズ	ごまだれ和え
味付けのり	りんご	かす汁	かんぴょうサラダ 小魚	筑前煮
				写真なし
9 もずく丼 (ご飯)	10 厚揚げの和風マーボー	11 あじのおろしソース	12 セルフあんバターサンド (コッペパン)	13 さけの照り焼き
えびいものごま揚げ	コールスロー	れんこんの甘辛炒め	オニオンドレッシングサラダ	ツナ和え
大根のすまし汁	米粉のタルト (ブルーベリー)	白菜のみそ汁	豆乳スープ	そぼろ煮
				
16 とり肉のから揚げ	17 切干し大根のピビンバ (ご飯)	18 ホキのチーズ焼き	19 全粒粉パン ブルーベリージャム	20 さばの塩焼き
かぶのゆず香和え	サンラータン	ごぼうサラダ	かぼちゃひき肉フライ	みぶ菜の甘酢和え
油揚げのみそ汁	みかん	呉汁	大根のサラダ とうもろこしのスープ	あらめの炒め煮
				
23 チキンカレーライス (ご飯)				
ごまサラダ				
米粉のケーキ (チョコ)				
				

12月の新メニュー【セルフあんバターサンド (コッペパン)】

- 材料 - (2人分)
 ・小豆：30g ・砂糖：27g ・食塩：0.2g ・バター：16g
 ・コッペパン：2個

- 作り方 -

- ① 小豆を水で洗う。
- ② お鍋に小豆とたっぷりの水を入れて茹でる。10分程茹でたら、煮汁を全て捨てる。
- ③ 新たにたっぷりの水を加え煮る。水分が少なくなれば水を加え、小豆がひたひたになる水量で煮る。
※この時、こまめにアクを取る。
- ④ 小豆が柔らかくなれば、砂糖と食塩を加え水分が少なくなるまで煮る。
※砂糖を加えるのが早いと小豆が柔らかくならないので、注意しましょう。
- ⑤ バターを加え、混ぜて仕上げる。

★コッペパンに完成した「あんバター」を挟んだりつけたりして食べましょう！

