



献立表

ぷらうらんど
kouminkan だの
2024, 12月



	月	火	水	木	金
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
昼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き レンコンのサラダ みそ汁 デザート	ごはん ササミのフライ マカロニサラダ すまし汁 デザート	ごはん 焼きそば ツナサラダ みそ汁 デザート	カレーライス グリーンサラダ デザート	ごはん 豚肉のみそ炒め 三色和え みそ汁 デザート
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
昼	ごはん クリームシチュー しょう油フレンチサラダ デザート	ごはん 鶏肉の照り焼き 千切り大根サラダ すまし汁 デザート	ごはん イタリアンスパゲティー パインサラダ コンソメスープ デザート	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁 デザート	ごはん 鶏団子スープ こんにゃくサラダ デザート
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
昼	ごはん かぼちゃのコロッケ チキンサラダ みそ汁 デザート	ごはん ひじきと大豆の五目煮 きゅうりと油揚げの酢物 すまし汁 デザート	ごはん 肉じゃが 三色大根サラダ みそ汁 デザート	ごはん 魚の南蛮漬け 白和え みそ汁 デザート	ごはん 炒めビーフン みかんサラダ すまし汁 デザート
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
昼	ごはん 魚のフライ 中華サラダ みそ汁 デザート	ごはん ミートローフ 春雨のサラダ コンソメスープ デザート	ごはん ぐる煮 ワカメ入りサラダ みそ汁 デザート	ごはん 年越しうどん なます デザート	

材料 (大人3人分)

豚ひき肉 100g
 ゴマ油 10g
 おろしニンニク 少々
 おろし生姜 少々
 ショウガ、豆板醤 (なくても可) 少々
 砂糖 5g(小さじ半分)
 味噌 60g(大さじ3強)
 水 500cc前後
 塩コショウ 少々
 中華麺 3玉
 トッピング
 もやし、人参、キャベツ、卵、ねぎなど

手作り味噌ラーメン

作り方

- ①ゴマ油でニンニク、しょうが、豚肉を炒める。
- ②火が通ったら調味料を加え、水でスープの味を調える。
- ③麺をゆでる。
- ④麺を器に盛り、スープを入れて、お好みの具材を盛り付けて完成。

