

fōn お弁当サンプル



- 12/30 の献立 - 今日「ロールキャベツ」は、
 きびごはん (水菜のハリハリ)
 ロールキャベツ
 海魚羊と小松菜の炒め物
 ひじき煮、ゆでブロッコリー
 焼きかぼちゃのごま和え

fōn この献立表は、持って帰ってくると嬉しいな♪



- 1/3 の献立 - 明けましておめでとうございませう。
 古代赤飯 (大根菜とわかめのふりかけ)
 松風焼き
 伊達巻き
 紅白なます
 れんごんの煮物
 黒豆煮

fōn 今日のお弁当はお正月にちなみ「お節料理」です。もうお節料理食べはよという人も多いと思いますが、どれも縁起が良いものばかりなので食べて下さいね!

見通しが良いれんごん、めでたい紅白なます!
 マメに働ける様に黒豆、オシャレな伊達巻き
 羽子板の形の松風焼きは、未だがっ!
 この献立表は、持って帰ってくると嬉しいな♪



- 2/11 の献立 - まだまだ寒い日が続き
 きびごはん (昆布煮)
 魚の梅煮
 蓮根のはさみ揚げ
 かぶと青菜の煮物
 白菜の香り漬け
 焼き芋

fōn まだまだ寒い日が続きますが、梅の花のつぼみがふくらんできました。まもなく見頃をむかえる梅の花にちなみ、今日は魚を梅干と一緒に煮ました。ほのかに香る梅の風味も味わってみて下さいね!!

fōn この献立表は、持って帰ってくると嬉しいな♪



- 3/3 の献立 - 今日はひなまつりですね。
 ちらしずし (かんすの鯛漬り)
 つね焼き
 わかまぎら南蛮漬り
 うどのきんぴら
 菜の花のゴマみそパテ
 ほっぺの米粉のケーキ

fōn 今日はひなまつりですね。ひなまつりにちなみ、ちらしずしを作りました。デザートには、手作りはちまきでケーキも作りました。今が旬のうどや菜の花も使い、女の子のお祝いにしました。しっぴい食べて素敵な女性になって下さいね!

fōn この献立表は、持って帰ってくると嬉しいな♪



- 3/16 の献立 - 七分つきごはん (野沢菜漬け)
 魚の西京焼き
 治部煮
 菜の花のお浸し
 すき昆布の煮付け
 元気豆

fōn 治部煮は、石川県金沢市の郷土料理です。鶏肉や鴨肉に小麦粉をまぶし、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒で煮たものです。肉に粉をまぶすことでうま味をとじこめ、汁にとろみをつけ、汁の由来には諸説ありますが、材料を「じぶじぶ」と煮ることからそう呼ばれるようになったそうです。

fōn この献立表は、持って帰ってくると嬉しいな♪