

# まごころ&安心料理 つくし屋

1食：450円 おかずのみ400円 汁70円（税込み）

# 12月のメニュー

**\*つくし屋からのお願い\***

つくし屋では、食中毒等に十分気をつけて調理しておりますが、お届けしたお弁当は翌日に残さず、必ず当日にお召し上がり下さい。また、冷蔵庫等で保存していただくことを重ねてお願いいたします。12月28日(水)～1月3日(火)まで、冬期休暇の為に休みさせていただきます。なお、1月4日(水)より、営業再開いたします。ご迷惑おかけしますがよろしくお願い致します。

★仕入れ等都合により一部メニューの変更がございますが、ご了承ください。

|   |   |  |  |  |                        |
|---|---|--|--|--|------------------------|
| 5日(月) 539kcal<br>魚の竜田揚げ<br>玉ねぎと油揚げのマヨ風味煮<br>人参のオイスター炒め<br>水菜と豆苗のサラダ | 6日(火) 660kcal<br>唐揚げの甘酢ソースかけ<br>サツマイモの煮物<br>ひじきの炒め煮               | 7日(水) 672kcal<br>ニラだれゆで卵<br>すき焼き風煮込み<br>ネギとエノキ炒め物<br>きゅうりとザーサイの和え物 | 8日(木) 649kcal<br>梅ささみ春巻き<br>サケフレーク入り玉子焼き<br>糸こんにゃくのスタミナ炒め<br>小松菜のなめ茸和え | 9日(金) 681kcal<br>魚のムニエル<br>ポトフ風煮込み<br>ミートスパゲッティ<br>コールスロー        | 3日(土) 休み<br>4日(日) 休み   |
| 12日(月) 588kcal<br>サバの味噌煮<br>ひじき入り玉子焼き<br>キャベツの塩だれ炒め<br>カブの甘酢和え      | 13日(火) 653kcal<br>高野豆腐のチーズ肉巻き<br>白菜の中華あん炒め<br>大根の煮物<br>キャベツのナッツ和え | 14日(水) 645kcal<br>カニシューマイ<br>ほうれん草のオイスター炒め<br>卵の花<br>切り干し大根のキムチ和え  | 15日(木) 661kcal<br>イカの磯部揚げ<br>天ぷらの煮物<br>野菜たっぷり麻婆春雨<br>きゅうりの塩こぶ和え        | 16日(金) 599kcal<br>ロール白菜<br>具だくさん炒り豆腐<br>レンコンのごま油炒め<br>チンゲン菜の中華和え | 10日(土) 休み<br>11日(日) 休み |
| 19日(月) 679kcal<br>魚のすり身フライ<br>がんもの煮物<br>ジャージャー麺<br>小松菜と人参の和え物       | 20日(火) 641kcal<br>ユーリンチー<br>野菜とホタテの炒め物<br>ミニお好み焼き<br>きのこの梅肉和え     | 21日(水) 690kcal<br>味噌角煮<br>糸こんにゃくの明太子炒め<br>いどり野菜の玉子焼き<br>白菜の柚子胡椒和え  | 22日(木) 489kcal<br>魚の塩焼き<br>レバニラ炒め<br>里芋の煮物<br>いんげんのゴマ和え                | 23日(金) 休み<br>(天皇誕生日)   | 17日(土) 休み<br>18日(日) 休み |
| 26日(月) 688kcal<br>トマトハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>糸こんにゃくの玉子とじ          | 27日(火) 523kcal<br>煮魚<br>厚揚げの甘味噌そぼろがけ<br>キャベツのカレー炒め<br>小松菜のゴマ和え    | 12月28日(水)～1月3日(火)<br>休み(冬期休暇)<br>1月4日(水)より営業再開いたします。               |  |  | 24日(土) 休み<br>25日(日) 休み |