



	平成30年 12月1日(土)	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)	12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)
朝	御飯 つみれの煮物 白菜の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 卯の花 もやしの和え物 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのゆかり和え	御飯 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーのわさび和え	御飯 ウィンナーと野菜のソテー オクラのおかか和え	御飯 生揚げの生姜煮 青梗菜の辛子和え	御飯 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと冬瓜の煮物 田舎煮 キャベツのお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 もやしの柚子風味和え 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鯖の香味ソース 里芋の煮物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鶏のから揚げ オクラのポン酢和え 漬物 味噌汁	御飯 鱈の照り焼き 五目豆煮 しそ昆布 味噌汁	御飯 親子煮 かぶのゆず味噌がけ 漬物 清汁	御飯 とんかつ カリフラワーの旨煮 漬物 味噌汁	御飯 カレーうどん 出し巻き卵 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 豚肉のトマトソース煮 グリーンサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 鰯の南蛮漬け 五目金平 漬物 味噌汁	御飯 鯖の山椒焼き 牛蒡サラダ 漬物 味噌汁	御飯 シヨコラパン マカロニサラダ フルーチェ ミネストローネ
夕	御飯 鶏つくね 青菜の胡麻和え 漬物 パインコンポート	御飯 ホギの野菜蒸し 冬瓜の煮物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 ロールキャベツ 南瓜サラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 挽肉の五目蒸し 隠元のビーナッツ和え 漬物 林檎コンポート	御飯 白身魚のミモザ焼き ほうれん草のソテー 漬物 パインコンポート	御飯 鮭の塩麹焼き さつま芋の煮物 漬物 白桃コンポート	御飯 鶏肉の旨焼き 大根サラダ 漬物 人参ゼリー	御飯 豆腐とエビの旨煮 青菜のなめたけ和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 豚ニラ炒め 野菜のクリーム煮 漬物 オレンジ	御飯 タンドリーチキン 野菜のクリーム煮 漬物 マンゴーコンポート	御飯 カレイの煮付け 茄子の味噌炒め 漬物 バナナ
	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)	12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
朝	御飯 炒り卵 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ブロッコリーの胡麻風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 冬瓜の信田煮 白菜の辛子和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 もやしのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビ団子の煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 小松菜のわさび和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 隠元のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 ほうれん草の磯和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏肉の葱味噌焼き 冬瓜の煮物 漬物 清汁	☆郷土料理☆ おつきりこみ風 南瓜のいとし煮 にらのナムル	御飯 カレイのパン粉焼き スイートポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 野菜サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め かぶのおかか煮 中華サラダ 若布スープ 漬物 清汁	御飯 焼き餃子 中華サラダ 若布スープ 漬物 清汁	御飯 鯖の味噌煮 大根サラダ 漬物 清汁	御飯 花野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ 漬物 味噌汁	御飯 魚のカレームニエル 蟹サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鯖の甘酢あんかけ ピーマンの金平 南瓜のそぼろあん 漬物 清汁	御飯 鰯の柚香煮 漬物 清汁
夕	御飯 肉豆腐 蓮根の高菜炒め 漬物 フルーツカクテル	御飯 豚肉と春雨の旨煮 焼売 漬物 オレンジ	御飯 かに玉 ピーマンの中華和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏もものこってり煮 青菜の胡麻和え 漬物 パインコンポート	御飯 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ひじきの煮物 ぜんまいの煮物 漬物 みかんコンポート	御飯 鮭のバター醤油焼き ぜんまいの煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 和風麻婆茄子 胡瓜の酢の物 漬物 人参ゼリー	御飯 ホギの胡麻味噌焼き 牛蒡の甘辛煮 マリネサラダ 漬物 バナナ	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 漬物 バナナ	御飯 ぎせい豆腐 にらともやしの炒め物 漬物 パインコンポート	御飯 肉団子の酢豚風 帆立と青梗菜の旨煮 漬物 フルーツカクテル
	12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 オクラの山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 卯の花 白菜のおかか和え 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 大根のしそ風味和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 隠元の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 もやしのゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の煮物 高菜納豆 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されていたらいいませんか。寒い冬は、血流が悪くなり、血栓が起こりやすくなります。血液をさらさらにする食材には、鯖・ぶり・春菊・ブロッコリーなどがあります。12/22は冬至です。冬至には南瓜を食べる習慣が残っておりますが、冬にビタミンなどの供給源が不足していた時代は南瓜のような野菜は貴重だったためそれを食べる事で、ビタミンを補給し、風邪やしもやけにならないという昔の人たちの知恵だったのでしょね。年末年始は、クリスマス・おせち料理など行事食盛りだくさんです。お楽しみに...
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 若布スープ	☆季節食☆ 	御飯 茄子と豚バラの炒め物 キャベツの柚子風味和え 漬物 清汁	御飯 かれのいとろろ蒸し 蓮根のピリ辛炒め しそ昆布 味噌汁	御飯 ツナとブロッコリーのサラダ ポトフ フルーチェ 漬物 清汁	御飯 コロケ オクラの和え物 漬物 清汁	御飯 回鍋肉 ナムル 漬物 味噌汁	御飯 回鍋肉 ナムル 漬物 味噌汁	御飯 回鍋肉 ナムル 漬物 味噌汁	御飯 回鍋肉 ナムル 漬物 味噌汁	
夕	御飯 卵焼き(麩) 切り干し大根の煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 鯖の煮付け ポテトサラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 鯖の梅煮 ザーサイ冷奴 漬物 オレンジ	御飯 八宝菜 春巻き 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鯖のおろしポン酢がけ 五目煮 漬物 人参ゼリー	御飯 炒り鶏 茄子の田楽 漬物 フルーツカクテル	御飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 漬物 林檎コンポート	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 洋梨コンポート

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい

