



	令和元年 12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	
朝	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜のボン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 挽肉と野菜の卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ちゃんぷる オクラのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のコンソメ煮 白菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 しらす雑炊 卵の花 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのわさび和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 オクラのボン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー 隠元の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とポテトのケチャップ煮 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鱈の照り焼き 隠元のピーナツ和え 漬物 味噌汁	チャーハン 春巻き 中華サラダ わかめスープ 味噌汁	御飯 ホキの野菜蒸し 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き 海老焼売 もやしのナムル かき玉汁	醤油ラーメン 揚げ茄子の煮浸し もやしのナムル	御飯 鱈の酢醤油煮 五目煮 味噌汁	御飯 鶏肉のトマトソース キャベツのサラダ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	御飯 挽肉と野菜のカレー 花野菜のマリネサラダ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 さつま芋サラダ 漬物 清汁	御飯 肉団子のクリームシチュー リンゴジャム パイコンポート	
夕	御飯 炒り鶏 もやしのサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 豚肉の焼肉風 ブロッコリーサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 麩の卵焼き ひじきの煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 カレーの煮付け 野菜炒め 漬物 フルーツカクテル	御飯 カレーの煮付け 野菜炒め 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏つくね 揚げ茄子の煮浸し 漬物 みかんコンポート	御飯 コロッケ 大根の胡麻風味和え 漬物 パイコンポート	御飯 肉じゃが ホキの西京焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 りんごコンポート	御飯 ホキの西京焼き ぜんまいの煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 挽肉の五目蒸し 青菜の煮浸し 漬物 オレンジ	御飯 カレイの柚香煮 茄子の胡麻和え 漬物 人参ゼリー	
	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	
朝	御飯 はんぺんの煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 挽肉と青菜のソテー 茄子のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと冬瓜の洋風煮 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとキャベツの炒め物 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子のケチャップ煮 オクラとえのきの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カニカマと冬瓜のどろみ煮 キャベツの胡麻醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 鱈の蒲焼風 ピーマンの金平 漬物 味噌汁	御飯 かに玉 オクラのおかか和え 漬物 味噌汁	御飯 豚カツ ポテトサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鱈の山椒焼き 蓮根の高菜炒め 漬物 清汁	御飯 洋風卵焼き 根菜のコンソメ煮 漬物 味噌汁	御飯 肉豆腐 牛蒡の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	御飯 白身魚の葱みそ焼き ひじきの煮物 漬物 清汁	御飯 シシリアンライス 蓮根と隠元の炒め物 野菜スープ いちごゼリー	御飯 鯖の照り焼き 冬瓜の信田煮 漬物 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ パンブキンサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 白身魚のパン粉焼き コールスロー 漬物 味噌汁	
夕	御飯 きのこハンバーグ マカロニサラダ 漬物 バナナ	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のソテー 漬物 洋梨コンポート	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 漬物 フルーツカクテル	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 和風麻婆茄子 春雨サラダ 漬物 パイコンポート	御飯 鮭のカレームニエル もやしの和え物 漬物 りんごコンポート	御飯 鶏肉の旨焼き 大根サラダ 漬物 バナナ	御飯 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーの梅かつお和え 漬物 白桃コンポート	御飯 豚肉の生姜炒め 白菜のなめたけ和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 ホッケの塩焼き 金平ごぼう 漬物 マンゴーコンポート	御飯 豆腐の中華煮 胡瓜の酢の物 漬物 人参ゼリー	
	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 大根の甘酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のコンソメ煮 秋刀魚の蒲焼 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜ソテー 茄子の胡麻醤油和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜ソテー 茄子の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と根菜の炒り煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されていらっしゃるかもしれません。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うか。年末年始は、クリスマス・おせち・お正月など行事盛りだくさんです。お楽しみに...	
昼	御飯 カレイの甘酢あんかけ 隠元の挽き肉炒め 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 サーモンフライ 青菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 豚バラと茄子の炒め物 カリフラワーの中華和え 漬物 中華スープ	御飯 白身魚のムニエル ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の唐揚げ 青菜と薄鱈のおかか和え 漬物 味噌汁	御飯 鱈のおろしボン酢かけ ポテトのクリーム煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物 味噌汁	御飯 年越しそば エビと春菊のかき揚げ かぶの煮物 パイコンポート		
夕	御飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 漬物 マンゴーコンポート	御飯 海老の千草焼き キャベツの生姜醤油和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め 変わり冷奴 漬物 黄桃コンポート	御飯 鱈の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 オレンジ	御飯 親子煮 オクラの柚子風味和え 漬物 パイコンポート	御飯 鮭の梅しそ焼き さつま芋のレモン煮 漬物 りんごコンポート	御飯 ぎせい豆腐 ひじきサラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 ホキの南蛮漬け風 かぶの煮物 漬物 バナナ				
※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												