

	令和3年 12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)	12月5日(日)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)
朝	ご飯 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の磯あえ うめびしお みそ汁 牛乳	ご飯 ソーセージと野菜のソテー いんげんの胡麻和え ふりかけ みそ汁 牛乳	しらす雑炊 厚焼きたまご オクラのおかか和え 牛乳 みそ汁 牛乳	ご飯 卵の花 きゃべつの和え物 ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 ジャーマンポテト 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁 牛乳	ご飯 生揚げの煮物 キャベツのしそ風味和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 卵とじ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 ウインナーの洋風煮 チンゲン菜の辛子和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラの和風あえ ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 はんぺんと青菜の煮浸し 白菜のボン酢あえ うめびしお みそ汁 牛乳	ご飯 挽肉と野菜の炒め物 小松菜のわさび和え みそ汁 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のねぎだれかけ 里芋の柚子味噌かけ 漬物 清汁	ご飯 ほきの茸あんかけ 揚げとさつま芋の煮物 みそ汁	味噌らーめん かに焼売 カリフラワーの中華和え れんこんの甘辛炒め 漬物 みそ汁	ご飯 サワラのおろしボン酢かけ れんこんの甘辛炒め 漬物 みそ汁	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 ハニーマスタードチキン ツナと菜花のサラダ 漬物 コンソメスープ	★郷土料理★ ご飯 ブリ大根～石川県～ 春菊のごま和え みそ汁 漬物	チャーハン ご飯 焼き餃子 ハムともやしの中華サラダ 中華スープ みそ汁	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 隠元のピーナッツ和え みそ汁	ご飯 サバの竜田揚げ 金平ごぼう 漬物 みそ汁	ご飯 食パン ジェム ほうれん草とベーコンのオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ
夕	ご飯 回鍋肉 パンサンスー 漬物 パインコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 茄子のピリ辛煮 漬物 みかんコンポート	ご飯 魚の梅しそ焼き わかめともやしの土佐酢あえ 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ごぼうサラダ 漬物 バナナ	ご飯 カレイの煮付け 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 いんげんの香味炒め 漬物 キウイフルーツ	ご飯 手作り鶏つくね ひじきの煮物 漬物 パインコンポート	ご飯 大豆入り筑前煮 かぶの蟹あん 漬物 白桃コンポート	ご飯 サワラの漬け焼き 切干大根サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ カリフラワーサラダ 漬物 洋梨コンポート	ご飯 たららの野菜あんかけ カリフラワーサラダ 漬物 マンゴーコンポート
朝	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 みそ汁 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 大根の甘酢和え うめびしお みそ汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 オクラのなめ茸和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 えびつみれの煮物 もやしの和風和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 チキンボールの洋風煮 いんげんの和え物 たいみそ みそ汁 牛乳	ご飯 豆腐の旨煮 カリフラワーのゆかり和え 小松菜の青しそ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜のコンソメ煮 小松菜の青しそ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 納豆 のり佃煮 みそ汁 牛乳	ご飯 炒り卵 いんげんの辛子和え ふりかけ みそ汁 牛乳	
昼	ご飯 ホキの香り蒸し 炒めなます 漬物 みそ汁	ご飯 茄子と挽肉のカレー グリーンサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮 漬物 みそ汁	ご飯 サワラの有馬焼 かぶの煮物 漬物 清汁	ご飯 ブルコギ丼 ビーフンの中華和え 漬物 わかめスープ	ご飯 ホキのレモンバター風味 ブロッコリーのフレンチサラダ 漬物 ミルクスープ	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜のしらす和え 漬物 みそ汁	ご飯 ブリの照り焼き 冬瓜の煮物 漬物 みそ汁	ご飯 厚揚げと豚肉の甘辛煮 菜の花のソテー 漬物 みそ汁	ご飯 カレイの梅煮 金平れんこん 鶏肉のゆず味噌焼き 南瓜のいとこ煮 清汁 漬物	
夕	ご飯 鶏肉のトマト煮 パンキンサラダ 漬物 みかん	ご飯 白身魚の韓国風漬け焼き ザーサイ奴 漬物 りんごコンポート	ご飯 タラのハーブパン粉焼き ひじきと大豆のサラダ 漬物 洋梨コンポート	ご飯 家常豆腐 里芋の梅マヨ和え 漬物 オレンジ	ご飯 アジの香味焼き ぜんまいの煮物 漬物 黄桃コンポート	ご飯 お好み焼き風卵焼き 切干大根のゆず和え 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉の焼肉風 ごぼうサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 肉じゃが れんこんの高菜炒め 漬物 白桃コンポート	ご飯 タンドリーサバ マリネ風サラダ 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 とんかつ じゃが芋の含め煮 漬物 バナナ	
朝	ご飯 鰯つみれの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー オクラの梅和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 チンゲン菜の胡麻和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 いんげんのお浸し たいみそ みそ汁 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのお浸し ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 出し巻き卵 ほうれん草のわさび和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 豆腐の中華炒め キャベツのおかか和え たいみそ みそ汁 牛乳	ご飯 竹輪と青菜の煮浸し オクラのしそ風味和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 ハムと野菜のクリーム煮 小松菜のサラダ ふりかけ みそ汁 牛乳	今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されていっしょにいませんか・・・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、冬には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	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 茄子の和風和え 漬物 みそ汁	☆季節食☆ 	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 アジの南蛮漬け ひき肉ともやし炒め 漬物 みそ汁	ご飯 ポテトコロッケ れんこんサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 カブと鶏肉のシチュー ミモザサラダ 黄桃コンポート	ご飯 豚ニラ炒め シューマイ 漬物 わかめスープ	ご飯 さばのトマト煮 大豆サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 豚ひきと厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 清汁		
夕	ご飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツの中華風和え物 漬物 パインコンポート	ご飯 タラの西京焼き 五目ひじき煮 漬物 黄桃コンポート	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめ酢の物 漬物 白桃コンポート	ご飯 鶏肉の香味焼き マカロニソテー 漬物 洋梨コンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し 大根のしそ風味和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーの柚子和え 漬物 パインコンポート	ご飯 鶏肉のカレー醤油焼き ポテトサラダ 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 千草焼き ごぼうの甘辛炒め 漬物 オレンジ			

※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