

| | 12/1 金 | 12/2 土 | 12/3 日 | 12/4 月 | 12/5 火 | 12/6 水 | 12/7 木 | 12/8 金 | 12/9 土 | 12/10 日 | 12/11 月 |
|---|--|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|
| 朝 | 御飯 肉団子の甘辛煮 青菜の酢の物 のりの佃煮 味噌汁 | 御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁 | 御飯 肉豆腐 白菜の生姜和え たかな漬 味噌汁 | 御飯 春雨の五目炒め 胡麻酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳 | 御飯 大根とえび団子の煮物 ちくわと野菜の酢の物 青しその実漬 味噌汁 | 御飯 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 | 御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え 野沢菜漬 味噌汁 | 御飯 炊き合わせ ほうれん草のしらす和え ふりかけ 味噌汁 | 御飯 野菜炒め おくらのおかか和え 昆布佃煮 味噌汁 | 御飯 いわしの生姜煮 いんげんのピーナッツ和 え たいみそ 味噌汁 | 御飯 野菜つみれの甘辛煮 マヨネーズ和え 千切りたくあん 味噌汁 |
| 昼 | 黒糖パン チキンと根菜のクリーム 煮 フレンチサラダ りんごジャム マンゴーヨーグルト | 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん缶詰 すまし汁 | 御飯 サバの漬け焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁 | 御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁 | ばら寿司 しろなの辛し和え パイン缶 粕汁 | 味噌ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐 | 御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え きゅうり漬 チンゲン菜のスープ | ポークカレーライス 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ | 御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 青しその実漬 味噌汁 | 御飯 揚げ豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え 桜だいいん ワタンスープ | 御飯 回鍋肉 パンパンジー 刻みつぼ漬 味噌汁 |
| 夕 | 御飯 チーズ包みメンチ 蓮根の金平 胡麻酢和え 漬物 | 御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 昆布豆 | 御飯 松風焼 ほうれん草のツナ和え 桜だいいん もも缶 | 御飯 ホッケの塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤのおかか和え ヨーグルト和え | 御飯 豚すき煮 もやしのそぼろ炒め 千切りたくあん うぐいす豆 | 御飯 筑前煮 じゃが芋とピーマンの 酢醤油炒め 小松菜の酢の物 白花豆の甘煮 | 御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト | 御飯 ブリの香り焼き 春雨の酢の物 白菜漬 豆甘煮 | 御飯 赤魚の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス | 御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ きゅうり漬 三色豆 | 御飯 石狩鍋 小松菜の胡麻和え たかな漬 もも缶 |
| | 12/12 火 | 12/13 水 | 12/14 木 | 12/15 金 | 12/16 土 | 12/17 日 | 12/18 月 | 12/19 火 | 12/20 水 | 12/21 木 | 12/22 金 |
| 朝 | 御飯 がんもの煮物 ほうれん草のツナ和え ふりかけ 味噌汁 | 卵雑炊 ひじきの煮物 牛乳 春菊のくるみみね 梅びしお | 御飯 キャベツとひき肉の炒め 物 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 | 御飯 豆腐の卵とじ煮 青菜と桜エビの和え物 桜だいいん 味噌汁 | 御飯 田舎風炒め マヨ和え ふりかけ 味噌汁 | 御飯 大根と帆立の炒め煮 甘酢和え 昆布佃煮 味噌汁 | 御飯 肉詰めいなり 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁 | 御飯 ふきの炒り煮 ほうれん草の 胡麻和え たかな漬 味噌汁 | 御飯 ジャーマンポテト モロヘイヤの醤油マヨ和 え ふりかけ 味噌汁 | しらす雑炊 五目煮 牛乳 オクラのおかか和え 千切りたくあん | 御飯 黒むつ西京焼き ビーフン炒め 昆布佃煮 味噌汁 |
| 昼 | 御飯 ホキのもろみ焼き さつま芋サラダ きゅうり漬 味噌汁 | 御飯 コロッケ 白和えサラダ しば漬 豚汁 | 御飯 クリームシチュー マカロニサラダ 漬物 フルーツミックス | レーズンロール ポトフ ミモザサラダ パンプキンスープ イチゴジャム | 御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁 | ケチャップライス タンドリーチキンと星のコ ロッケ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ | 御飯 かれいの煮付け ちくわと白菜の酢の物 白花豆煮 味噌汁 | 御飯 アジフライ マカロニサラダ 桜だいいん コンソメスープ | 御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え きゅうり漬 すまし汁 | 御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ しば漬 けんちん汁 | 三色丼 ごま酢和え りんご缶 豚汁 |
| 夕 | 御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 パイン缶 | 御飯 アジの立田焼 里芋の煮物 野沢菜漬 フルーツミックス | 御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏の酢の物 豆甘煮 洋ナシ | 御飯 黒糖黒酢肉団子 ツナと チンゲン菜の炒め物 もやしの生姜和え バナナ | 御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト | 御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のさつと煮 漬物 りんご缶 | 御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 野沢菜漬 パイン缶 | 御飯 ハンバーグのおろしソー ス さつま芋の煮物 春雨の酢の物 みかん缶詰 | 御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 刻みつぼ漬 洋ナシ | 御飯 白身魚の南部焼き れんこん金平 もずく酢 田舎金時豆 | 御飯 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 たかな漬 もも缶 |
| | 12/23 土 | 12/24 日 | 12/25 月 | 12/26 火 | 12/27 水 | 12/28 木 | 12/29 金 | 12/30 土 | 12/31 日 | 栄養メモ | |
| 朝 | 御飯 炒り豆腐 ほうれん草のナムル 千切りたくあん 味噌汁 | 御飯 お魚とうふの野菜あん モロヘイヤのお浸し たいみそ 味噌汁 | 御飯 キャベツの豚そぼろ炒め オクラと長芋の和え物 梅びしお 味噌汁 | 御飯 厚揚げの中華炒め ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 | 御飯 肉じゃが もやしの酢の物 たかな漬 味噌汁 | 御飯 厚焼き卵 牛乳 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし のりの佃煮 味噌汁 | 御飯 あじの塩焼き 青菜の胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁 | 御飯 ロールキャベツ 胡麻酢和え 昆布佃煮 味噌汁 | 御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え たいみそ 味噌汁 | 12月栄養メモ 今年も残りわずかとなりました。寒い冬は、血 流が悪くなり、血栓が起こりやすくなります。 青魚、南瓜、春菊、ブロッコリーなど血液をサラ サラにする食材を食事に取り入れ、同時に唐 辛子などのスパイス類やタンパク質を併せて、 体が温まることも意識しましょう。また寒くなる につれ、風邪やインフルエンザが流行してい ます。予防策としては、基本のうがい、手洗 いに加えて「水分補給」も大切となります。風邪 やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾 燥した状態で活発に活動し、湿度50%以上にな ると活動が低下します。水分補給は喉や鼻の 粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時 に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外 に排出する作用を助けます。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。寒さに負けない体で新年を迎えましょう。 | |
| 昼 | 御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいいん 味噌汁 | 御飯 鶏肉の赤ワイン煮 温野菜胡麻ソース 漬物 コーンクリームスープ | ピラフ もみの木ハンバーグ シーザーサラダ 星の杏仁豆腐 冬野菜ミネストローネ | 御飯 赤魚の幽庵焼き ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁 | 御飯 大根と鶏肉の炒め煮 中華和え しば漬 味噌汁 | 御飯 あじの南蛮漬け なめ茸和え 野沢菜 味噌汁 | ロールパン オムレツのデミソース チキンサラダ あんずジャム コンソメスープ | 御飯 チキンピカタ 甘酢和え 昆布豆 コンソメスープ | 年越しそば 根菜の煮物 みかん / ブチケーキ | | |
| 夕 | 御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふろふき大根 しば漬 いちごゼリー | ゆかりご飯 かに玉 里芋の煮ころがし 五色なます ヨーグルト和え | 御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え 千切りたくあん 洋ナシ | 御飯 豚血 揚げナスのしらす和え 納豆 果物(パイン缶) | 御飯 五目卵のあんかけ 里芋の煮物 うぐいす豆 桜だいいん | 御飯 鶏肉の山椒焼き ナスの炒め煮 きゅうり漬 フルーツカクテル | 御飯 ぶり大根 ビーフン炒め 千切りたくあん おいしくせんい りんごゼリー | 御飯 豚肉と白菜煮 あざりとほうれん草の 塩麴炒め フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬 | 御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 おろし酢和え もも缶 | | |