

		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)		
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の磯あえ うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 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 牛乳	しらす雑炊 厚焼きたまご オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 きゃべつとの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳		
		ご飯 清汁 鶏肉のねぎだれかけ 里芋の柚子味噌かけ 漬物	ご飯 みそ汁 ほきの茸あんかけ 揚げとさつま芋の煮物 漬物	味噌らーめん かに焼売 カリフラワーの中華和え	ご飯 みそ汁 サワラのおろしポン酢かけ れんこんの甘辛炒め 漬物	ご飯 みそ汁 カレーライス ツナサラダ 漬物 フルーチェ		
		ご飯 回鍋肉 パンサンスー 漬物 パインのコンポート	ご飯 ぎせい豆腐 茄子のピリ辛煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 ほきの梅しそ焼き わかめともやしの土佐酢あえ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ごぼうサラダ 漬物 バナナ			
	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 昼 夕		ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 キャベツのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵とじ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーの洋風煮 チンゲン菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜の炒め物 オクラの和風あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	
		ご飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン ツナと菜花のサラダ 漬物	★郷土料理★ ～石川県～ ブリ大根 春菊のごま和え 漬物	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 ハムともやしの中華サラダ	食パン ジャコ コーンスープ ほうれん草とベーコンのオムレツ コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 サバの竜田揚げ 金平ごぼう 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐のカレー風味煮 隠元のピーナッツ和え 漬物	ご飯 みそ汁 ホキの香り蒸し 炒めなます 漬物
		ご飯 豚肉と春雨の旨煮 いんげんの香味炒め 漬物 キウイ	ご飯 手作り鶏つくね ひじきの煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 大豆入り筑前煮 かぶの蟹あん 漬物 白桃のコンポート	ご飯 たら野菜あんかけ れんこんの梅おかか和え 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 洋梨のコンポート	ご飯 サワラの漬焼き 切干大根サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 漬物 みかんのコンポート
	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)		
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵と木耳の炒め物 大根の甘酢和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと野菜のクリーム煮 青梗菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの洋風煮 いんげんの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳	
		ご飯 茄子と挽肉のカレー コンソメスープ グリーンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮 漬物	ご飯 清汁 サワラの有馬 かぶの煮物 漬物	★井めぐり★ ブルコギ丼 わかめスープ ピーンの中華和え 漬物	ご飯 ミルクスープ 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	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜のしらす和え 漬物	ご飯 みそ汁 プリの照り焼き 冬瓜の煮物 漬物
		ご飯 白身魚の韓国風漬焼き ザーサイ奴 漬物 りんごのコンポート	ご飯 たらハーフパン粉焼き ひじきと大豆のサラダ 漬物 洋梨のコンポート	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 黄桃のコンポート	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 白桃のコンポート
	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)		
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 ツナと野菜のコンソメ煮 小松菜の青しそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り卵 いんげんの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 鯛つみれの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 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 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 チンゲン菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	
		ご飯 みそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛煮 菜の花のソテー 漬物	ご飯 みそ汁 カレイの梅煮 金平れんこん 漬物	ご飯 漬物 清汁 鶏肉のゆず味噌焼き 南瓜のいとこ煮	ご飯 みそ汁 さわらのみりん醤油焼き 茄子の和風和え 漬物	ご飯 みそ汁 照り焼きチキン シェフのお任せサラダ フルーツ盛り合わせ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 ちゃんこ鍋 ほうれん草のマヨポン和え みかんのコンポート
		ご飯 タンダーリーサバ マリネ風サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 とんかつ じゃが芋の含め煮 漬物 バナナ	ご飯 豚バラと野菜の塩だれ炒め かにかまと大根サラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツの中華風味和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 たら西京焼き 五目ひじき煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめ酢の物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の香味焼き マカロニソテー 漬物 みそ汁
	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	管理栄養士からのコメント		
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 出し巻き卵 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の中華炒め キャベツのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の煮浸し オクラのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜のクリーム煮 小松菜のサラダ ふりかけ 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だそうです。・・・年末年始は、クリスマス・おせち料理など行事食盛りたくさんです。どうぞお楽しみに・・・	
		ご飯 みそ汁 ポテトコロケ れんこんサラダ 漬物	ご飯 ショコラパン カブと鶏肉のシチュー ミモザサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 わかめスープ 豚ニラ炒め シューマイ 漬物	ご飯 コーンスープ さばのトマト煮 大豆サラダ 漬物	ご飯 清汁 豚ひきと厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 漬物		
		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 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のカレー醤油焼き ポテトサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 千草焼き ごぼうの甘辛炒め 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ★大晦日★ 年越しそば えびと春菊のかき揚げ 白菜の土佐漬け みかん		