

管理栄養士からのコメント

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。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。

どうぞお楽しみに・・・

令和5年12月入所

		管理栄養士からのコメント				12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
朝 昼 夕		<p>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。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。</p> <p>どうぞお楽しみに・・・</p> <p>令和5年12月入所</p>				ご飯 みそ汁 いわし味付け 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜煮 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳	中華風雑炊 さつまいものぼろ煮 いんげんのポン酢和え 牛乳
		ご飯 みそ汁 卵とほうれん草の中華炒め 大根のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとかぶのクリーム煮 青梗菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 もやしの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 オニオン卵スープ 煮込みハンバーグ シルバーサラダ 漬物	ご飯 あじの梅し焼き かぶの含め煮 漬物 黄桃のコンポート
		ご飯 みそ汁 豚肉のガリパタ炒め 塩キャベツ 漬物	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン 南瓜のサラダ 漬物	食パン ジャム コンソメスープ ハムカツ グリーンサラダ	ご飯 ミルクスープ さわらのムニエル マセドアンサラダ 漬物	肉 かやくご飯 肉吸い 肉すい 紅しょうがの天ぷら 漬物	焼肉と野菜の ライス コンソメスープ フレンチサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の香味焼き ピーマンサラダ 漬物
	ご飯 車麩と鶏肉の煮物 わかめサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌かけ やみつき蓮根 漬物 人参ゼリー	ご飯 筑前煮 ひじきと大豆のサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 親子煮 さつま芋の胡麻和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 酢鶏 冬瓜の信田煮 漬物 バナナ	ご飯 アジの蒲焼き風 茄子ときゅうりの和風あえ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のねぎだれ 金平ごぼう 漬物 パインのコンポート	
		12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花の柚子和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 いわし梅煮 もやしのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 大根のぼろ煮 キャベツのゆかり和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの炒め煮 カリフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 青梗菜のごま和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚ひきと野菜の炒め物 大根のおかか和え ふりかけ 牛乳
		ご飯 清汁 豚肉豆腐みそバター 茄子の生姜和え 漬物	けんちんうどん 竹輪とじゃが芋の 胡麻マヨ和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏肉のはちみつ醤油焼き 豚肉とれんこん炒め 漬物	★井巡り★ ホイコーロー丼 中華スープ 大豆入り中華サラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ウインナーとほうれん草の炒め物 漬物	ご飯 みそ汁 ほきのタルタル焼き さつま芋のレモン煮 漬物	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き じゃが芋の山椒炒め 漬物
		ご飯 白身フライ いんげんの梅おかか和え 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉の塩だれ炒め ブロッコリーの和え物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚ニラ炒め マカロニサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 白身魚の かぼちゃサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛炒め ひじきの煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 桜えびのお麩入り卵焼き ナムル 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 鶏天の甘たれかけ 竹輪とピーマンの炒め物 漬物 フルーツカクテル
		12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝 昼 夕		ご飯 みそ汁 ミートボールのケチャップ炒め いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 もやしの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のぼろ煮 青梗菜の青し和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 いんげんのお浸し うめびしお 牛乳	みそ雑炊 がんもの煮物 菜花のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のクリーム煮 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳
		ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ わかめの酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の七味焼き さつま芋のバター醤油煮 漬物	中華スープ 春巻き ナムル	クラムチャウダー ミモザサラダ みかんのコンポート	★冬至★ ご飯 みそ汁 ぶりの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅煮 切干大根の煮物 漬物	ご飯 清汁 白身魚の山椒焼き風 蓮根の甘酢炒め 漬物
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうの梅サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 マーボー茄子 ぬた和え 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 鶏肉と白滝の味噌炒め のり塩ポテト 漬物 バナナ	ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ヤムニョムチキン かにかまと冬瓜のとろみ煮 漬物 フルーチェ	ご飯 挽肉とホリのオムレツ マトリースかけ マカロニサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 大根サラダ 漬物 黄桃のコンポート
		12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝 昼 夕		きのこ雑炊 さつま揚げと野菜煮 わかめのドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 人参のドレッシング和え うめびしお 牛乳	鍋の会★ お楽しみ献立 ちゃんこ鍋 ご飯 もやしの酢の物 リンゴのコンポート	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと根菜煮 青菜のお浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと野菜のソテー いんげんのお浸し のり佃煮 牛乳
		☆季節食☆ バターライス コンソメスープ ミートローフ フレッシュ野菜のシーザーサラダ フルーツ盛り合わせ	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース ビーフン炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの 車麩の煮物 漬物	ちゃんこ鍋 ご飯 もやしの酢の物 リンゴのコンポート	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のカレーソースかけ 青梗菜のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキの蟹あん 豚ばら大根 漬物	ご飯 豚肉炒めニンニクの芽入り さつま芋サラダ 漬物
		ご飯 漬物 豚肉の中華風生姜炒め 小松菜のしそ和え フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き カリフラワーサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 手作り中華つね ひじきと蓮根のサラダ 漬物 パインコンポート	ご飯 家常豆腐 やみつきキャベツ 人参ゼリー 中華スープ	ご飯 サバの竜田揚げ 冬瓜の含め煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の塩昆布マヨソース 春雨サラダ 漬物 黄桃のコンポート	☆大晦日☆ 年越しそば えびと春菊のかき揚げ ごぼうサラダ みかん