

	12/1 月	12/2 火	12/3 水	12/4 木	12/5 金	12/6 土	12/7 日	12/8 月	12/9 火	12/10 水	12/11 木		
朝	御飯 ひじきの煮物 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 白菜のおかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 白菜とベーコンの炒め 梅干し 味噌汁	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 牛乳 梅びし 味噌汁 ちくわとキャベツ の和え物	御飯 鮭の塩焼き 青菜の磯部和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁	卵雑炊 五目煮 牛乳 ちくわときゅうり の和え物 あみ佃煮	御飯 白菜のとろとろ煮 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 筍とふきの炒め煮 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鶏肉オイスター炒め とろろ芋 たいみそ 味噌汁	中華雑炊 鮭そぼろ 牛乳 チンゲン菜と 桜エビの和え物 たくあん		
昼	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 漬物 味噌汁	御飯 牛丼風 花野菜サラダ 青しその実漬 味噌汁	御飯 白身魚の和風きのこ ソース なすの金平 きゅうり漬 味噌汁	御飯 かぼちゃコロケ 野菜サラダ 青しその実漬 コンソメスープ	黒糖パン スペイン風オムレツ さつま芋サラダ コンソメスープ あんずジャム	豚丼 大豆の和え物 夏みかん ヨーグルトソース すまし汁	御飯 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	御飯 白魚のみぞれ煮 小松菜の胡麻和え 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	塩ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 黒むつの照り焼き 切り干し大根の酢の物 桜だいこん 豚汁	御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ うぐいす豆 けんちん汁		
夕	御飯 おでん 湯豆腐 チンゲン菜と 桜エビの和え物 キウイ	御飯 さんまの塩焼き 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 つくねの小判焼き 五色和え しば漬 バナナ	御飯 牛肉の煮物 かにかまの酢の物 うぐいす豆 パイン缶	御飯 ぶり大根 キャベツとチーズ の和え物 刻みつぼ漬け 洋ナシ	御飯 赤魚の煮つけ ぜんまいの煮物 春菊のくるみ和え りんご缶	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 桜だいこん	御飯 豆乳なべ 青菜としらす の炒め物 田舎金時豆 みかん缶詰	御飯 タラの煮物 れんこんの金平 野沢菜漬け ブイ・クレスゼリー	わかめご飯 豆腐とチンゲン菜 の炒め煮 里芋の西京焼き きゅうり漬け フルーツ	御飯 かれいの煮付け 金平ごぼう もずく酢 漬物		
	12/12 金	12/13 土	12/14 日	12/15 月	12/16 火	12/17 水	12/18 木	12/19 金	12/20 土	12/21 日	12/22 月		
朝	御飯 豚肉とふきの炒め煮 白菜のおかか和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 大根の炒め煮 ちくわとキャベツの和 え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 肉豆腐 きゅうりの梅 肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 モロヘイヤのお浸し あみ佃煮 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 おろし和え ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋の煮ころがし 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 かぶの煮物 いんげんの胡麻和え 梅干し 味噌汁	御飯 ほうれん草の卵炒め ちくわとキャベツ の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げと 三つ葉煮物 山吹和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 厚焼き卵 ふりかけ 味噌汁	卵雑炊 かにかま炒め 牛乳 なると和え 桜だいこん		
昼	御飯 チーズハンペンフライ 小松菜の煮びたし 味噌汁 千切りたくあん	クロワッサン チキンソテー オレンジソース トマトサラダ かぶのグラタン コンソメスープ りんごの赤ワイン煮	御飯 白身魚のフライ かぼちゃサラダ しば漬 コンソメスープ	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 小松菜とかにかま の和風和え	御飯 かに玉 海藻サラダ 青しその実漬 かぼちゃの ワンタンほうとう	御飯 鶏肉の照り焼き 野菜の酢じゃこ和え 千切りたくあん 味噌汁 ビタミン	焼き豚 卵めし いもたき フルーツミックス すまし汁	食パン 鶏肉ハンバーグ グリーンサラダ パンプキン クリームスープ ママレード	ケチャップライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツポンチ ミネストローネ	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 千切りたくあん ワンタンスープ	御飯 牛肉と春雨の中華炒め 白和えサラダ 青しその実漬 さつま汁		
夕	御飯 松風焼 かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 りんご缶	御飯 豚肉の梅風味蒸し なすの生姜醤油 きゅうり漬け パイン缶	御飯 筑前煮 ピーマンと じゃこの炒め物 青菜と桜エビ の和え物 野沢菜漬け	ゆかりご飯 変わり肉じゃが 豆甘煮 えびとオクラ のたたきと和え もも缶	御飯 太刀魚の香草焼き 里芋のそぼろ煮 ぬた みかん缶詰	御飯 サワラの幽庵焼き ぜんまいの田舎風炒め 納豆 パイン缶	御飯 すき焼き風煮 もやしのそぼろ和え 漬物 りんごのコンポート	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ 吉野煮 うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 かれいの煮付け じゃが芋 カレー風味炒め もずく酢 もも缶	御飯 豆腐のあんかけ かぼちゃのいとこ煮 桜だいこん パイン缶	御飯 アジの梅肉ソテー 里芋の煮物 きゅうり漬け フルーツミックス		
	12/23 火	12/24 水	12/25 木	12/26 金	12/27 土	12/28 日	12/29 月	12/30 火	12/31 水	栄養メモ			
朝	御飯 切り干し大根炒り煮 ほうれん草のツナ和 え ふりかけ 味噌汁	御飯 もやしの卵炒め とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 肉じゃが ちくわとほうれん草 の和え物 あみ佃煮 味噌汁	御飯 豚肉もやし炒め 中華和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 大根と帆立の炒め煮 味噌汁 いんげんの胡麻よごし ふりかけ	御飯 一口がんもの含め煮 モロヘイヤのお浸し 昆布佃煮 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 桜えびと豆腐 のとろみ煮 ほうれん草の マヨネーズ和え 梅干し 味噌汁	御飯 小松菜の 胡麻風味炒め キャベツとチーズ の和え物 たいみそ 味噌汁	<p>12月栄養メモ</p> <p>☆寒い時のホットレモンの1杯は、風邪予防に効果があります。蜂蜜で少し甘味をつけてどうぞ・・・</p> <p>☆鍋物には、必ずぽん酢を添えて！柚子に含まれるビタミンCは柑橘類の中では一番。しかもクエン酸には疲れをとる効果があります。</p> <p>☆ビタミンCを破壊する酵素をもつ人参を大根と一緒にみじおろしにするとビタミンC破壊されますが、酢を加えればOKです。</p> <p>☆冬に美味しい大根の葉は、ビタミンA、B、Cが豊富なので是非葉もお召し上がり下さい。</p>			
昼	御飯 ホキのもろみ焼き 炒り豆腐 きゅうり漬け 味噌汁	カレーライス アスパラサラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 フライドチキン チンゲン菜と 桜エビの和え物 桜だいこん つみれ汁	ロールパン ビーフシチュー 飲むヨーグルト アスパラサラダ イチゴジャム	御飯 さわらの味噌マヨ焼き 豆腐とじゃこドレッシング たかな漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き かぼちゃサラダ 青しその実漬 味噌汁	三色丼 酢味噌和え 桜だいこん すまし汁	御飯 たらのカレースープ煮 マカロニサラダ 奈良漬 コンソメスープ	御飯 鯖のマヨネーズ焼き なめ茸和え 桜だいこん 味噌汁				
夕	御飯 焼き肉 小松菜のさっと煮 納豆 みかん缶詰	御飯 白身魚ときのこのパ ター醤油 ごぼうのそぼろ煮 うぐいす豆 刻みつぼ漬け	御飯 牛肉と根菜の酢みそ煮 大根のゆかり和え 豆甘煮 パイン缶	御飯 白身魚の南部焼き ぜんまい炒め煮 もずく酢 きゅうり漬け	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 桜だいこん もも缶	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜のさっと煮 きゅうり漬 もも缶	御飯 太刀魚の香草焼き 金平ごぼう 豆甘煮 洋ナシ	御飯 牛肉と春雨炒め もやしのナムル たかな漬け りんごのコンポート	年越しそば かき揚げ 根菜の煮物 みかん				