

	平成27年12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)
朝	雑炊 かつおと野菜の旨煮 かぶのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 五目卵焼き 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナ大根 カリフラワーしそ風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 小松菜の和風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわとキャベツの炒め物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚肉のトロトロ煮 しらすおろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の煮物 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ウインナーと野菜のソテー もやしの胡麻和え 刻みしば漬け 牛乳	ご飯 田舎煮 青菜とツナの和えもの ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 胡瓜の酢の物 ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 豚肉のレモンバター風味 イタリアンサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 ブリの付焼 ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	トマト食パン ポトフ きのこのマリネ みかんジャム クリームポターージュ	ご飯 スタミナ炒め ほうれん草のナムル ザーサイ 味噌汁	ご飯 かじきのオイスター餡かけ 切干大根の炒め煮 昆布佃煮 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 菜の花の和え物 漬物 清汁	焼き鳥丼 春雨サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の生姜焼き 小松菜の胡桃和え 漬物 清汁	ご飯 フィッシュフライ 金平ポテト 漬物 コンソメスープ	ご飯 さばの塩焼き かぶの水晶煮 漬物 清汁	ご飯 白身魚のカレー風味 マカロニサラダ 漬物 クリームポターージュ
夕	ご飯 たらちり れんこんの味噌炒め 杏仁豆腐 漬物	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ピーナツ和え キウイ 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 きざみ昆布の煮物 白桃のコンポート 漬物	ご飯 カレイのおろし煮 胡瓜の土佐酢和え りんごコンポート 漬物	ご飯 鶏の香味焼き あさりのぬた パイ 漬物	ご飯 手作りつくね もやしの梅風味和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 和風チャンプルー 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き チンゲン菜のしめじ和え 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 たらのマヨネーズ焼き 生野菜サラダ フルーツカクテル 漬物	ご飯 肉野菜炒め 三色なます バナナ ザーサイ 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き ピーマンソテー 人参ゼリー 漬物
	12月12日(土)	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)
朝	ご飯 挽肉の炒め物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 はんべんと野菜の炒め物 いんげんの岩のり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 にらともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージの洋風炒め なめ茸おろし オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 かぶの甘酢 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜と豚肉の煮物 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜といちげのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜炒め物 いんげんと挽肉の炒め物 たいみそ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 ガタタンラーメン 白滝の子和え ごぼうの甘辛煮	ご飯 肉団子の黒酢あん 大根サラダ 漬物 味噌汁	ミルクロール 炒り鶏 漬物 清汁	ちらし寿司 ご飯 たらこのポテト焼き ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 ポークステーキ 南瓜ミルク煮 漬物 味噌汁	ご飯 さわらの粕漬焼き わかめの酢の物 漬物 清汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 牛蒡のマヨ和え 漬物 清汁	ご飯 3F・4F ☆お楽しみ献立 煮こみハンバーグ 野菜のタルタルソース	ご飯 鱈の甘酢漬け 春菊のごま和え 漬物 味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 味噌汁	ご飯 ご飯 ご飯
夕	ご飯 メヌケの煮付け 里芋の磯辺和え フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 ホキのもろみ焼き 揚げだし豆腐 オレンジ 漬物	ご飯 おでん ほうれん草のごまよし 人参ゼリー 漬物	ご飯 かじきのバター醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 パイコンポート 漬物	ご飯 肉豆腐 青梗菜のお浸し りんご 漬物	ご飯 鰯の山椒焼き 蓮根の金平 白桃のコンポート 漬物	ご飯 鶏肉のこってり煮 カリフラワーのとろみあん フルーチェ(ぶどう) 昆布佃煮	ご飯 白身魚のピカタ ツナサラダ キウイ 漬物	ご飯 さばの照り焼き トマト冷奴 フルーツカクテル 漬物	ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 豚肉のオニオンソース 山菜巾着と野菜の煮物 黄桃のコンポート 漬物
	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	管理栄養士からのコメント	
朝	雑炊 肉団子と野菜の煮物 うの花 ゆずみそ 牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 じゃこみつばのおろし和え 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 はんべんの煮浸し ほうれん草の煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鯛つみれの煮物 白菜のしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ツナ野菜炒め オクラのお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目炒め煮 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 落花生和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ご飯 ご飯	今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されていたらっやいませんか…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のた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だくさんです。どうぞお楽しみに…
昼	ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	胚芽食パン カレーコロッケ ハムと野菜のマリネ いちごジャム コンソメスープ	☆季節食☆ ご飯 メヌケの有馬焼き もやしと三つ葉のゆず風味 漬物 味噌汁	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 2F ☆お楽しみ献立 ちゃんこ鍋風 なすのお浸し ご飯	ご飯 ギョーザの野菜あんかけ かぼちゃのまごころ和え 漬物 味噌汁	ご飯 和風ポーク 白身魚の香味ソースかけ ぶり辛白滝 漬物 クリームポターージュ	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯
夕	自家製ひりょうず ブロッコリーのお浸し フルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 かわいいの梅煮 レバーの煮付け 人参ゼリー 漬物	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 白滝の炒り煮 りんごのコンポート 漬物	ご飯 白身魚の野菜蒸し れんこんの七味炒め バナナ 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル 杏仁豆腐 漬物	ご飯 鰯の柚香煮 庄内麩とキャベツの味噌炒め 青梗菜炒め フルーチェ(ピーチ) 漬物	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 かき揚げ 牛肉の炒め物 みかん 漬物	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯
☆ おたのしみ献立	※12月21日[日]3F・4Fクリスマステーブルパイキング※忘年会行事12月28日[日]昼食2F鍋の会										

※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