

	12/1 木	12/2 金	12/3 土	12/4 日	12/5 月	12/6 火	12/7 水	12/8 木	12/9 金	12/10 土	12/11 日
朝	御飯 野菜つみれの甘辛煮 大豆のごま酢和え 梅びしお 味噌汁	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 やわらかアジ団子煮 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 筍とふきの炒め煮 モロヘイヤのツナ和え 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	御飯 魚肉ソーセージ炒め ちくわとほうれん草の 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 肉豆腐 白菜の生姜和え 梅びしお 味噌汁
昼	御飯 さわらの味噌マヨ焼き さつま芋と玉ねぎの 塩麴バター煮 青しその実漬 すまし汁	黒糖パン スペイン風オムレツ チキンサラダ コンソメスープ あんずジャム	豚丼 大根のそぼろ煮 温泉卵 パインムース 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 白身魚のみぞれ煮 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	食パン ハンバーグデミソース グリーンサラダ パンプキンクリーム スープ メープルシロップ	御飯 チーズハンペンフライ じゃが芋 カレー風味和え コンソメスープ	御飯 あじのカレーミニエル かぼちゃサラダ しば漬 すまし汁
夕	御飯 牛肉の煮物 春菊のピーナツ和え うぐいす豆 パイン缶	御飯 ぶり大根 ビーフン炒め 刻みつぼ漬け みかんゼリー	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 チンゲン菜と 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 フルーツ	御飯 かれいの煮付け 金平ごぼう もずく酢 漬物	御飯 鯖の塩焼き葱だれか け 吉野煮 三色豆 ヨーグルト和え	御飯 メバルの煮付け 白菜とベーコンの炒 め もずく酢 もも缶	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
	12/12 月	12/13 火	12/14 水	12/15 木	12/16 金	12/17 土	12/18 日	12/19 月	12/20 火	12/21 水	12/22 木
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 おろし和え ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 春菊の胡麻和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 青ひらす西京焼き 切り干し大根炒り煮 のりの佃煮 味噌汁	御飯 かぶの煮物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁	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 黒むつ西京焼き 青菜の辛し和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さんましょうが煮 厚焼き卵 たいみそ 味噌汁	卵雑炊 かにかま炒め 牛乳 なると和え 赤かぶ漬け	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	御飯 治部煮 ちくわと春菊の和え物 あみ佃煮 味噌汁	御飯 挽き肉の卵炒め とろろ芋 梅びしお 味噌汁
昼	御飯 かに玉 海藻サラダ 青しその実漬 さつま汁	焼き豚卵めし いもたき フルーツミックス すまし汁	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	おつきりこみ 小松菜とかにかま の和風和え いちごゼリー	ロールパン クリームシチュー ポテトサラダ フルーツカクテル ママレード	五目チャーハン 鶏のから揚げ コンビネーションサラ ダ フルーツポンチ コンソメスープ	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	御飯 ホキのもろみ焼き 炒り豆腐 きゅうり漬 味噌汁	御飯 鮭の野菜あんかけ ジャーマンポテト 桜だいこん けんちん汁	カレーライス アスパラサラダ 香の物 コンソメスープ
夕	御飯 かじきの胡麻ソース ニラレバ炒め ぬた みかん缶詰	御飯 すき焼き風煮 もやしのそぼろ炒め 漬物 りんごのコンポート	高菜ご飯 変わり肉じゃが 豆甘煮 えびとオクラの たたき和え 洋ナシ	御飯 鯖のパインソース ひじきの五目煮 納豆 パイン缶	御飯 松風焼 小松菜の煮びたし きゅうり漬 マスカットゼリー	御飯 豚肉の梅風味蒸し 大根のそぼろ炒め きゅうり漬 赤りんご缶	御飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え 桜だいこん 三色豆	御飯 アジの梅肉ソテー 里芋の煮物 きゅうり漬 フルーツミックス	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 みかん缶詰	御飯 白身魚ときのこ のバター醤油 かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト 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
	12/23 金	12/24 土	12/25 日	12/26 月	12/27 火	12/28 水	12/29 木	12/30 金	12/31 土	栄養メモ	
朝	御飯 あじの塩焼き 五色和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 大根と帆立の炒め煮 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	御飯 野菜つみれの甘辛煮 なめたけおろし 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 いわしの梅煮 かぶと小松菜 の生姜和え 梅干し 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き ビーフン炒め のりの佃煮 味噌汁	御飯 かぶと鶏肉の煮物 チンゲン菜の胡麻和 え ふりかけ 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 あみ佃煮	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	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。血液をさらさらにする食材には、鯖、鰻、春菊、ブロッコリーなどがあります。12月21日は冬至です。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には、南瓜は貴重だったため、それを食べることでビタミン補給し、風邪やしもやけにならないようにという昔の人たちの知恵だったのでしょう。大晦日の夜、食べるのが、年越しそば、これは「そばが長いので長生きできるように」とか「末永く縁がありますように」という願いからきたといわれています。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。お楽しみ	
昼	レーズンロール ビーフシチュー フルーツヨーグルト ツナサラダ イチゴジャム	ケチャップライス タンドリーチキン コンビネーションサラ ダ 白菜のクリーム煮 ミネストローネ りんごの赤ワイン煮	御飯 にら肉豆腐のスタミナ 卵とじ 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 メバルの煮付け ごぼうのそぼろ煮 刻みつぼ漬け サムゲタン風スープ	御飯 かれいの煮付け キャベツと豚挽き肉 のカレー炒め 桜だいこん けんちん汁	食パン 鶏肉の赤ワイン煮 コーンクリームスープ 温野菜胡麻ソース イチゴジャム	御飯 白身魚の マヨネーズ焼き 長芋のなめたけ和え 桜だいこん 味噌汁		
夕	御飯 白身魚の南部焼き ぜんまい炒め煮 もずく酢 りんごゼリー	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 桜だいこん フルーツカクテル	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜のさつと煮 きゅうり漬 もも缶	御飯 太刀魚の香草焼き れんこんの金平 豆甘煮 ヨーグルト和え	御飯 スタミナ炒め もやしのナムル たかな漬 洋ナシ	御飯 麻婆豆腐 大根と桜エビの炒め 煮 きゅうり漬 中華和え	御飯 牛肉の卵とじ 白菜の煮びたし きゅうりの酢の物 フルーツポンチ	ゆかりご飯 かに玉 里芋の中華煮 五色なます おいしくせんい梅ゼ リー	年越しにしんそば 根菜の煮物 みかん		