

	12/1 金	12/2 土	12/3 日	12/4 月	12/5 火	12/6 水	12/7 木	12/8 金	12/9 土	12/10 日	12/11 月
朝	御飯 あじの塩焼き 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	御飯 ホタテ雑炊 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 梅干し 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	しらす雑炊 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	御飯 肉団子の甘辛煮 おろし和え ふりかけ 味噌汁
昼	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 酢味噌和え うぐいす豆 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 白身魚のフライ じゃが芋 カレー風味和え コンソメスープ	御飯 あじのカレームニエル かぼちゃサラダ しば漬 すまし汁	岩国風寿司 けんちょう りんご缶 すまし汁
夕	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 れんごんの金平 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 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 かじきの胡麻ソース 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 赤かぶ漬け	御飯 すずきの バターソース焼き ニラレバ炒め ぬた みかん缶詰
	12/12 火	12/13 水	12/14 木	12/15 金	12/16 土	12/17 日	12/18 月	12/19 火	12/20 水	12/21 木	12/22 金
朝	御飯 焼き秋鮭 春菊の胡麻和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根炒り煮 のりの佃煮 味噌汁	御飯 かぶの煮物 あさりとほうれん草 の塩麹炒め 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	御飯 麩チャンプル いんげんの ピーナッツ和え きゅうり漬 味噌汁
昼	御飯 かに玉 中華和え 青しその実漬 さつま汁	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	けんちんうどん 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	ケチャップライス 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 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 ワントンスープ	御飯 カレーコロッケ 白和えサラダ 青しその実漬 豚汁	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	レーズンロール ポトフ フルーツヨーグルト ツナサラダ イチゴジャム
夕	御飯 すき焼き風煮 もやしの そぼろ炒め 漬物 フルーツカクテル	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 もも缶	御飯 松風焼 小松菜の煮びたし きゅうり漬 HG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 りんご缶	御飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え しば漬 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 パイン缶	御飯 舌平目きのこの バター醤油 ぜんまいの田舎風炒め 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	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 りんごゼリー
	12/23 土	12/24 日	12/25 月	12/26 火	12/27 水	12/28 木	12/29 金	12/30 土	12/31 日	栄養メモ	
朝	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 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜のおかか和 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 マーボー白菜 なすツナの和え物 昆布佃煮 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	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22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。お楽しみに！	
昼	五目チャーハン タンダーチキン 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	シシリアンライス 大根のそぼろ煮 マスカットゼリー 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 メバルの生姜煮 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 鯖のパインソース 春菊のくるみとえ 千切りたくあん 豚汁	かき揚げそば 根菜の煮物 みかん		
夕	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 漬物 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 れんごんの金平 うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 スタミナ炒め もやしのナムル たかな漬け 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	御飯 信田煮 ほうれん草のお浸し 豆甘煮 青しその実漬	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		