

	12/1 日	12/2 月	12/3 火	12/4 水	12/5 木	12/6 金	12/7 土	12/8 日	12/9 月	12/10 火	12/11 水
朝	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 まぐろフレーク炒め 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 小松菜煮物 山吹和え 昆布佃煮 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 肉団子の甘辛煮 おろし和え ふりかけ 味噌汁	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
昼	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	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 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	レーズンロール 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 刻みつぼ漬け	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	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	豚丼 じゃが芋とブロッコリー のガーリック炒め 味噌汁 いちごゼリー	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
夕	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 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	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 おでん ほうれん草のお浸し 豆甘煮 りんご缶	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 千切りたくあん	御飯 スタミナ炒め もやしのナムル たかな漬 洋ナシ	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
	12/12 木	12/13 金	12/14 土	12/15 日	12/16 月	12/17 火	12/18 水	12/19 木	12/20 金	12/21 土	12/22 日
朝	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 黄金かれい醤油煮 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 千切りたくあん	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 すけそうダラ煮つけ 厚焼き卵 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 小松菜のピーナツ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 大根と帆立の炒め煮 味噌汁 里芋の酢味噌和え 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
昼	御飯 かに玉 中華和え 青しその実漬 さつま汁	黒糖パン ビーフンチャー ポテトサラダ フルーツカクテル ママレード	御飯 タンダーチキン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ 桜だいこん	御飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え 千切りたくあん ワントンスープ	御飯 コロケ 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 餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト 桜だいこん 豚汁	シシリアンライス 大根と桜エビ炒め煮 マスカットゼリー すまし汁	御飯 めかじきのピカタ もずくと長芋の小鉢 すまし汁 野沢菜	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 にら肉豆腐の スタミナ卵とじ バンバンジー 青しその実漬 味噌汁
夕	御飯 鯖のパンソース 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 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ しば漬 三色豆	御飯 アジの梅肉ソテー 里芋の煮物 奈良漬 フルーツミックス	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 パイ缶	御飯 豚肉と白菜煮 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 回鍋肉 エビの中華煮 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	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 白身魚の南部焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 フルーツカクテル
	12/23 月	12/24 火	12/25 水	12/26 木	12/27 金	12/28 土	12/29 日	12/30 月	12/31 火	栄養メモ	
朝	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 ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 キャベツとチーズの 梅塩こんぶ和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 さんましょうが煮 味噌汁 小松菜の和え物 昆布佃煮	御飯 小松菜の胡麻風味炒め じゃが芋の胡麻和え 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	御飯 メバルの生姜煮 ごぼうのそぼろ煮 刻みつぼ漬 サムゲタン風スープ	御飯 フライドチキン マカロニサラダ 桜だいこん 冬野菜ミネストローネ	チャーハン 星型ハンバーグ ブロッコリーと エビのサラダ コンソメスープ いちごムース	御飯 かれいの煮付け キャベツと豚挽き肉 のカレー炒め 漬物 けんちん汁	ロールパン 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 ジャーマンオムレツ もずく酢 千切りたくあん 豚汁	御飯 とんかつ 大根のゆかり和え きゅうり漬 味噌汁	トマトたっぷり ハヤシライス ピーチゼリー コンソメスープ グリーンサラダ	かき揚げそば 根菜の煮物 みかん		
夕	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 すずきの バターソース焼き きのこの炒め物 白菜の生姜和え みかん缶詰	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 牛肉の卵とじ 白菜の煮びたし きゅうりの酢の物 フルーツミックス	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 鯖のパンソース 小松菜とベーコンの炒め 春菊のくるみおろし もも缶	御飯 さばの味噌煮 なす生姜の炒め モロヘイヤの おかか和え ブイ・クレスゼリー	御飯 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 もずく酢 刻みつぼ漬け	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 ほうれん草の胡麻和え		