

	12/1 火	12/2 水	12/3 木	12/4 金	12/5 土	12/6 日	12/7 月	12/8 火	12/9 水	12/10 木	12/11 金
朝	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	御飯 すけそうダラ煮つけ 厚焼き卵 あみ佃煮 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 青菜の磯部和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げと小松菜煮物 山吹和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 肉豆腐 白菜の生姜和え 梅びしお 味噌汁	御飯 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 いわしの梅煮 ひじきの五目煮 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 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
昼	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 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	ロールパン オムレツのデミソース チキンサラダ コンソメスープ あんずジャム	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 野沢菜漬け	御飯 あじのムニエル かぼちゃサラダ しば漬 すまし汁	御飯 鶏肉の葱塩焼き 野菜の酢じゃこ和え 千切りたくあん 味噌汁	味噌ラーメン セロリの中華炒め りんごとキューイミックス	御飯 たらのカレースープ煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬け コンソメスープ	御飯 かに玉 中華和え 青しその実漬 すまし汁	黒糖パン ビーフシチュー ポテトサラダ フルーツカクテル ママレード
夕	御飯 タラと根菜の味噌煮 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 かぼちゃのそぼろあ ん きゅうり漬け・赤 フ ルーツ	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 ぶり大根 ピーマン炒め 刻みつぼ漬け HGみかんゼリー	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	高菜ご飯 変わり肉じゃが 三色豆 えびとオクラのたたき和 え 洋ナン・缶詰	わかめご飯 松風焼 青菜の胡麻和え しば漬 フルーツヨーグルト	御飯 スタミナ炒め もやしのナムル たかな漬け 洋ナン・缶詰	御飯 鯖のパインソース いんげんの ピーナッツ和え 納豆 もも缶	御飯 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 酢みそ和え パイン缶
	12/12 土	12/13 日	12/14 月	12/15 火	12/16 水	12/17 木	12/18 金	12/19 土	12/20 日	12/21 月	12/22 火
朝	御飯 黄金かかれい醤油煮 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 焼き秋鮭 ひじきの煮物 青しその実漬 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 白菜のゆず和え 梅びしお 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 青菜と桜エビの和え物 桜だいこん 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	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 いわしの梅煮 かぶと小松菜の生姜和 え 梅干し 味噌汁
昼	御飯 鶏のから揚げ もずくと長芋の小鉢 味噌汁 たかな漬け	御飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え 桜だいこん ワンタンスープ	御飯 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	鶏の照り焼き丼 きゅうりのナムル どんがら汁(山形) いちごゼリー	御飯 かつの揚げ煮 五色和え しば漬 味噌汁	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ パンブキンスープ イチゴジャム	ケチャップライス タンドリーチキンと 星のコロッケ 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 パンバンジー 青しその実漬 味噌汁	御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 刻みつぼ漬け けんちん汁	御飯 チーズハンペンフライ マカロニサラダ 桜だいこん コンソメスープ
夕	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 パイン缶	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	御飯 黒むつの山椒焼き ぜんまい炒め煮 春菊の胡麻和え りんご缶	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 ぶりの照り焼き チンゲン菜のさつと煮 野沢菜漬け もも缶	御飯 かかれいの煮付け 金平ごぼう 漬物 ブイ・クレスゼリー	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	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 ヨーグルト和え
	12/23 水	12/24 木	12/25 金	12/26 土	12/27 日	12/28 月	12/29 火	12/30 水	12/31 木	栄養メモ	
朝	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 鮭の塩焼き ピーマン炒め のりの佃煮 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 たいみそ	御飯 マーボー白菜 なすとツナの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 キャベツの梅 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 麩チャンプル 小松菜の ピーナッツ和え きゅうり漬 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 小松菜の中華炒め じゃが芋のたらこ和え 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 かかれいの煮付け キャベツと豚挽き肉 のカレー炒め 漬物 けんちん汁	ピラフ もみの木ハンバーグ シーザーサラダ 冬野菜ミネストローネ いちごムース	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 きのこのガーリック炒め 千切りたくあん 豚汁	御飯 とんかつ ほうれん草と ツナのナムル 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	御飯 めかじきのピカタ 白菜のクリーム煮 すまし汁 野沢菜	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	かき揚げそば 根菜の煮物 みかん		
夕	御飯 牛肉の卵とじ 白菜の煮びたし きゅうりの酢の物 みかん缶詰	御飯 太刀魚の香草焼き れんこんの金平 うぐいす豆 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 鯖のパインソース 小松菜とベーコンの炒め 春菊のくるみ和え 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 牛肉と根菜のみそ煮 大根のゆかり和え 豆甘煮 パイン缶	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 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		