

	12/1 水	12/2 木	12/3 金	12/4 土	12/5 日	12/6 月	12/7 火	12/8 水	12/9 木	12/10 金	12/11 土
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 すけそうダラ煮つけ 厚焼き卵 のりの佃煮 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 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 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 きゅうりの マヨネーズ和え 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
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 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 回鍋肉 パンパンジー 青しその実漬 味噌汁	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 杏仁豆腐	御飯 たらのカレースープ煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬 コンソメスープ	御飯 かに玉 中華和え 青しその実漬 さつま汁	黒糖パン ビーフシチュー ポテトサラダ フルーツカクテル ママレード	御飯 鶏のから揚げ もずくと長芋の小鉢 味噌汁 たかな漬
夕	御飯 タラと根菜の味噌煮 れんこんの金平 野沢菜漬 ブイ・クレゼリー	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草 の塩麹炒め フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬	御飯 ぶり大根 ビーフン炒め 刻みつぼ漬 HGみかんゼリー	御飯 かれいの煮付け 金平ごぼう 漬物 フルーツカクテル	御飯 筑前煮 ピーマンと じゃこの炒め物 青菜の辛し和え 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 洋ナシ	御飯 松風焼 青菜の胡麻和え しば漬 りんごヨーグルト	御飯 スタミナ炒め もやしのナムル たかな漬 バナナ	御飯 鯖のパンソース 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 パン缶	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
	12/12 日	12/13 月	12/14 火	12/15 水	12/16 木	12/17 金	12/18 土	12/19 日	12/20 月	12/21 火	12/22 水
朝	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 かぶと鶏肉の煮物 白菜のゆず和え 梅びしお 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 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 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 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 いわしの梅煮 かぶと小松菜の ツナ和え 梅干し 味噌汁	しらす雑炊 五目煮 牛乳 チンゲン菜と 桜エビの和え物 千切りたくあん
昼	御飯 豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え 桜だいこん ワタンスープ	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	御飯 かつの揚げ煮 五色和え しば漬 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) フルーツカクテル	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ パンクンスープ 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 白身魚のフライ ジャーマンポテト コンソメスープ 野沢菜漬	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	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	御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 刻みつぼ漬 けんちん汁
夕	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 アジの立田焼 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 パン缶	御飯 黒むつ山の椒焼き ぜんまい炒め煮 春菊の胡麻和え りんご缶	御飯 すき焼き風煮 もやしのそぼろ炒め 漬物 ブイ・クレゼリー	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 チンゲン菜のさっと煮 野沢菜漬 もも缶	御飯 おでん ほうれん草のお浸し 豆甘煮 りんご缶	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 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	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 木	12/24 金	12/25 土	12/26 日	12/27 月	12/28 火	12/29 水	12/30 木	12/31 金	栄養メモ	
朝	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 鮭の塩焼き ビーフン炒め 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 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 冬瓜と車麩の煮物 白菜のゆず和え のりの佃煮 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 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	クロワッサン 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 ママレード	御飯 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	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 蒸したらの中華風 野菜あんかけ 大根と桜エビの 炒め煮 刻みつぼ漬 サムゲタン風スープ	御飯 豚肉の中華炒め 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	かき揚げそば 根菜の煮物 みかん		
夕	御飯 鯖のパンソース 小松菜とベーコンの炒め 春菊のくるみ和え もも缶	御飯 太刀魚の香草焼き れんこんの金平 しば漬 フルーツミックス	ゆかりご飯 かに玉 里芋のごま味噌煮 五色なます おいしくせんい梅ゼリー	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	御飯 牛肉と根菜のみそ煮 大根のゆかり和え 豆甘煮 パン缶	わかめご飯 メバルの生姜煮 ごぼうのそぼろ煮 きゅうりの中華和え りんごヨーグルト	御飯 鮭の南蛮漬 かぶの生姜和え 牛乳寒 きゅうり漬	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 ほうれん草の胡麻和え		