

|   | 12/1<br>木                                                       | 12/2<br>金                                          | 12/3<br>土                                    | 12/4<br>日                                                 | 12/5<br>月                                                   | 12/6<br>火                                                          | 12/7<br>水                                          | 12/8<br>木                                              | 12/9<br>金                                                      | 12/10<br>土                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12/11<br>日                                            |
|---|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 朝 | 御飯<br>ロールキャベツ<br>厚焼き卵<br>のりの佃煮<br>味噌汁                           | 御飯<br>あじの塩焼き<br>青菜の胡麻酢和え<br>ふりかけ<br>味噌汁            | 御飯<br>魚肉ソーセージ炒め<br>じゃが芋の青じそ和え<br>たいみそ<br>味噌汁 | 御飯<br>肉豆腐<br>白菜の生姜和え<br>たかな漬<br>味噌汁                       | 御飯<br>春雨の五目炒め<br>胡麻酢和え<br>刻みつぼ漬<br>味噌汁 牛乳                   | 御飯<br>目玉焼き<br>ひじきの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁                                | 御飯<br>すけそうダラ煮つけ<br>ちくわと野菜の酢の物<br>青しその実漬<br>味噌汁     | 御飯<br>豆腐のくず煮<br>ブロッコリーの<br>マヨネーズ和え<br>ふりかけ<br>味噌汁      | 御飯<br>肉団子の甘辛煮<br>牛乳<br>山吹和え<br>のりの佃煮<br>味噌汁                    | 御飯<br>野菜炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>昆布佃煮<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 御飯<br>さんましモン煮<br>いんげんの<br>ピーナッツ和え<br>たいみそ<br>味噌汁      |
| 昼 | 御飯<br>餃子の野菜あんかけ<br>ジャーマンポテト<br>桜だいこん<br>豚汁                      | ロールパン<br>オムレツのデミソース<br>チキンサラダ<br>コンソメスープ<br>あんずジャム | 御飯<br>麻婆豆腐<br>野菜サラダ<br>りんごヨーグルト<br>すまし汁      | 御飯<br>サバの塩麹漬け焼き<br>大根のかにあんかけ<br>レモン酢和え<br>すまし汁            | 御飯<br>鶏肉と玉ねぎの<br>バターしょうゆ炒め<br>花野菜サラダ<br>しば漬<br>味噌汁          | 味噌ラーメン<br>セロリの中華炒め<br>杏仁豆腐                                         | 岩国寿司風ちらし<br>つしま<br>お吸い物<br>パイン缶                    | 御飯<br>ハンバーグミートソース<br>野菜のじゃこ和え<br>きゅうり漬<br>チンゲン菜のスープ    | 黒糖パン<br>チキンと根菜のクリーム<br>煮<br>フレンチサラダ<br>イチゴジャム<br>りんごヨーグルト      | 御飯<br>鶏のから揚げ<br>大豆サラダ<br>青しその実漬<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 御飯<br>揚げ豆腐のあんかけ<br>じゃが芋の胡麻和え<br>桜だいこん<br>ワンドンスープ      |
| タ | 御飯<br>豚肉と白菜煮<br>あさりとほうれん草の<br>塩麹炒め<br>フルーツヨーグルト<br>刻みつぼ漬        | 御飯<br>ぶり大根<br>ビーフン炒め<br>きゅうり漬<br>おいしくせんいりんごゼ<br>リー | 御飯<br>たらのみぞれ煮<br>冬瓜のそぼろ煮<br>きゅうり漬<br>うぐいす豆   | 御飯<br>松風焼<br>ほうれん草のツナ和え<br>桜だいこん<br>もも缶                   | 御飯<br>ホッケの塩焼き<br>野菜の煮物<br>モロヘイヤの<br>おかか和え<br>ヨーグルト和え        | 御飯<br>筑前煮<br>じゃが芋とピーマン<br>の酢醤油炒め<br>青菜の辛し和え<br>白花豆の甘煮              | 御飯<br>すき焼き風煮<br>もやしのそぼろ炒め<br>千切りたくあん<br>ブイ・クレスゼリー  | 御飯<br>伏見卵<br>さつま芋のレモン煮<br>中華風和え<br>フルーツヨーグルト           | 御飯<br>赤魚の煮つけ<br>蓮根の金平<br>胡麻酢和え<br>野沢菜漬け                        | 御飯<br>メバルの煮付け<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>しば漬<br>フルーツミックス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 御飯<br>豚肉の五色炒め<br>ほうれん草サラダ<br>きゅうり漬<br>三色豆             |
|   | 12/12<br>月                                                      | 12/13<br>火                                         | 12/14<br>水                                   | 12/15<br>木                                                | 12/16<br>金                                                  | 12/17<br>土                                                         | 12/18<br>日                                         | 12/19<br>月                                             | 12/20<br>火                                                     | 12/21<br>水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12/22<br>木                                            |
| 朝 | 御飯<br>野菜つみれの甘辛煮<br>マヨネーズ和え<br>千切りたくあん<br>味噌汁                    | 御飯<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のツナ和え<br>ふりかけ<br>味噌汁          | 卵雑炊<br>ひじきの煮物<br>牛乳<br>春菊のくるみ和え<br>梅びしお      | 御飯<br>大根と貝柱の炒め物<br>キャベツの昆布和え<br>ふりかけ<br>味噌汁               | 御飯<br>豆腐の卵とじ煮<br>青菜と桜エビの和え物<br>桜だいこん<br>味噌汁                 | 御飯<br>大根と帆立の炒め煮<br>甘酢和え<br>昆布佃煮<br>味噌汁                             | 御飯<br>田舎風炒め<br>ツナ和え<br>ふりかけ<br>味噌汁                 | 御飯<br>厚焼き卵<br>牛乳<br>チンゲン菜と<br>油揚げの煮びたし<br>のりの佃煮<br>味噌汁 | 御飯<br>ふきの炒り煮<br>ほうれん草の<br>胡麻和え<br>たかな漬<br>味噌汁                  | しらす雑炊<br>五目煮<br>牛乳<br>オクラのおかか和え<br>千切りたくあん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 御飯<br>鶏肉のもやし炒め<br>白菜の生姜和え<br>ふりかけ<br>味噌汁              |
| 昼 | 御飯<br>四川風回鍋肉<br>バンバンジー<br>刻みつぼ漬<br>味噌汁                          | 御飯<br>ホキのもろみ焼き<br>さつま芋サラダ<br>きゅうり漬<br>味噌汁          | 御飯<br>コロッケ<br>白和えサラダ<br>しば漬<br>豚汁            | 御飯<br>白身魚の<br>カレームニエル<br>チンゲン菜のうす葛煮<br>フルーツヨーグルト<br>のっぺい汁 | レーズンロール<br>ポトフ<br>ミモザサラダ<br>パンブキンスープ<br>イチゴジャム              | ケチャップライス<br>タンドリーチキンと<br>星のコロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツポンチ<br>コンソメスープ | 御飯<br>鯖の塩焼き<br>野菜の酢じゃこ和え<br>うぐいす豆<br>味噌汁           | 御飯<br>かれいの煮付け<br>ちくわと白菜の酢の物<br>パイン缶<br>味噌汁             | 御飯<br>チーズハンペンフライ<br>マカロニサラダ<br>桜だいこん<br>コンソメスープ                | 御飯<br>鶏肉の香味ソース<br>ポテトサラダ<br>刻みつぼ漬<br>けんちん汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 三色丼<br>ごま酢和え<br>豚汁<br>りんご缶                            |
| タ | 御飯<br>石狩鍋<br>小松菜の胡麻和え<br>たかな漬<br>もも缶                            | 御飯<br>焼き肉<br>ごぼうのそぼろ煮<br>納豆<br>パイン缶                | 御飯<br>アジの立田焼<br>里芋の煮物<br>野沢菜漬<br>フルーツミックス    | 御飯<br>ハンバーグの<br>おろしソース<br>かぼちゃの煮物<br>胡麻酢和え<br>バナナ         | 御飯<br>黒糖黒酢肉団子<br>ツナとチンゲン菜の<br>炒め物<br>もやしの生姜和え<br>HGマスカットゼリー | 御飯<br>ぶりの照り焼き<br>ほうれん草のさつと煮<br>漬物<br>洋ナシ                           | 御飯<br>おでん<br>小松菜の<br>おかか和え<br>千切りたくあん<br>フルーツヨーグルト | 御飯<br>豆腐の五目煮<br>里芋のゆず味噌<br>野沢菜漬<br>HGマスカットゼリー          | 御飯<br>すずきの<br>バターソース焼き<br>白和え<br>きゅうり漬<br>フルーツカクテル             | 御飯<br>白身魚の南部焼き<br>かぼちゃの煮物<br>もずく酢<br>田舎金時豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 御飯<br>タラの塩麹漬け焼き<br>薩摩芋と<br>きのこの炒め煮<br>納豆<br>フルーツヨーグルト |
|   | 12/23<br>金                                                      | 12/24<br>土                                         | 12/25<br>日                                   | 12/26<br>月                                                | 12/27<br>火                                                  | 12/28<br>水                                                         | 12/29<br>木                                         | 12/30<br>金                                             | 12/31<br>土                                                     | 栄養メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |
| 朝 | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>ビーフン炒め<br>昆布佃煮<br>味噌汁                            | 御飯<br>お魚とうふの野菜あん<br>冬瓜のそぼろ煮<br>たいみそ<br>味噌汁         | 御飯<br>大根と車麩の炒め煮<br>白菜のゆず和え<br>青しその実漬<br>味噌汁  | 御飯<br>キャベツの豚そぼろ炒め<br>オクラのおかか和え<br>梅びしお<br>味噌汁             | 御飯<br>厚揚げの中華炒め<br>ちくわと野菜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁                 | 御飯<br>肉じゃが<br>もやしの酢の物<br>たかな漬<br>味噌汁                               | 御飯<br>さわら西京焼き<br>ひじきの煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁             | 御飯<br>炊き合わせ<br>ほうれん草の<br>しらす和え<br>野沢菜漬<br>味噌汁          | 御飯<br>切り干し大根炒り煮<br>大豆のごま酢和え<br>たいみそ<br>味噌汁                     | 12月栄養メモ<br>今年も残りわずかとなりました。寒い冬は、血<br>流が悪くなり、血栓が起こりやすくなります。<br>青魚、南瓜、春菊、ブロッコリーなど血液をサラ<br>サラにする食材を食事に取り入れ、同時に唐<br>辛子などのスパイス類やタンパク質を併せて、<br>体が温まることも意識しましょう。また冬を代<br>表的な果物といえるみかんは、温州みかんと言<br>う日本の特産品です。みかんをたくさん食べる<br>と手などの皮膚が黄色くなることがあります<br>が、これはみかんに含まれる色素であるβ-ク<br>リプトキサンチンの影響によるもので、しばら<br>くたてば元に戻ります。β-クリプトキサンチ<br>ンは体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどな<br>どの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり、風邪<br>の予防に役立ちます。みかんの白い筋はや袋に<br>含まれる成分には血管を強くする作用がある<br>と言われています。年末年始は、クリスマス、<br>おせち料理など行事食盛りだくさんです。寒さ<br>に負けない体で新年を迎えましょう。 |                                                       |
| 昼 | クロワッサン<br>もみの木ハンバーグ<br>シーザーサラダ<br>冬野菜ミネストローネ<br>いちごムース<br>ママレード | 御飯<br>鶏肉の赤ワイン煮<br>温野菜胡麻ソース<br>漬物<br>コーンクリームスープ     | 御飯<br>ポークソテー<br>ごぼうサラダ<br>野沢菜漬<br>コンソメスープ    | トマトたっぷりハヤシライ<br>ス<br>花野菜サラダ<br>玉子スープ<br>もも缶               | 御飯<br>ますのピカタ<br>味噌汁<br>ほうれん草サラダ<br>刻みつぼ漬                    | 御飯<br>大根と鶏肉の炒め煮<br>和風和え<br>しば漬<br>味噌汁                              | 御飯<br>あじの南蛮浸け<br>なめ茸和え<br>三色豆<br>味噌汁               | ポークカレーライス<br>香の物<br>玉子スープ<br>グリーンサラダ                   | かき揚げそば<br>根菜の煮物<br>みかん                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
| タ | 御飯<br>鯛つみれ煮<br>もやしと蒸し鶏の酢の物<br>豆甘煮<br>洋ナシ                        | ゆかりご飯<br>かに玉<br>かぼちゃのいとこ煮<br>五色なます<br>おいしくせんい梅ゼリー  | 御飯<br>さばの味噌煮<br>かぶの生姜和え<br>牛乳寒<br>きゅうり漬      | 御飯<br>肉豆腐<br>チンゲン菜の中華和え<br>千切りたくあん<br>フルーツ                | 御飯<br>豚血<br>なすのしらす和え<br>卵豆腐<br>果物                           | 御飯<br>五目卵のあんかけ<br>里芋の煮物<br>うぐいす豆<br>桜だいこん                          | 御飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>なすといんげんの煮物<br>きゅうり漬<br>フルーツカクテル   | 御飯<br>ブリの香り焼き<br>春雨の酢の物<br>豆甘煮<br>りんご缶                 | 御飯<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>あさりとほうれん草の<br>塩麹炒め<br>おろし酢和え<br>フルーツヨーグルト |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |