

	12/1 月	12/2 火	12/3 水	12/4 木	12/5 金	12/6 土	12/7 日	12/8 月	12/9 火	12/10 水	12/11 木
朝	御飯 春雨の五目炒め 胡麻酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 肉豆腐 しろ菜の生姜和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 かに玉 ピーマン炒め 昆布佃煮 味噌汁	御飯 えび団子と 冬瓜の煮物 キャベツの 竹輪の酢の物 青しその実漬 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 いわしの生姜煮 いんげんの ピーナッツ和え たいみそ 味噌汁	御飯 炊き合わせ 小松菜とささ身のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 がんもの煮物 小松菜とささ身の和え物 青しその実漬 味噌汁	卵雑炊 ひじきの煮物 牛乳 春菊のくるみ和え 梅びしお	御飯 キャベツと ひき肉の炒め物 白菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁	味噌ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 サバの漬け焼き 大根のかにあんかけ レモン酢和え すまし汁	豚骨風ちゃんぽん丼 ごま酢和え りんご缶 赤だし	ばら寿司 しろなの辛し和え パイン缶 粕汁	御飯 ハンバーグ ミートソース 野菜のじゃこ和え きゅうり漬 チンゲン菜のスープ	御飯 揚げ豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え しば漬 ワンタンスープ	カツカレー 香の物 グリーンサラダ 玉子スープ	御飯 タラのもろみ焼き さつま芋サラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 コロッケ 白和えサラダ きゅうり漬 豚汁	御飯 クリームシチュー マカロニサラダ きゅうり漬 黄桃缶
夕	御飯 ホッケの塩焼き 肉団子と里芋の煮物 モロヘイヤのおかか和え ヨーグルト和え	御飯 筑前煮 じゃが芋とピーマン の酢醤油炒め 小松菜の酢の物 金時豆	御飯 松風焼 ほうれん草の ツナマヨ和え 桜だいいん 白桃缶	御飯 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 たかな漬け 洋ナシ	御飯 豚すき煮 もやしのそぼろ炒め きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬 金時豆	御飯 ブリの香り焼き 春雨の酢の物 桜だいいん 豆甘煮	御飯 焼き肉 ごぼうのそぼろ煮 納豆 マンゴー缶	御飯 アジの竜田焼き 里芋の煮物 たかな漬 フルーツミックス	御飯 鯛つみれ煮 もやしと蒸し鶏 の酢の物 白花豆煮 洋ナシ
	12/12 金	12/13 土	12/14 日	12/15 月	12/16 火	12/17 水	12/18 木	12/19 金	12/20 土	12/21 日	12/22 月
朝	御飯 豆腐の卵とじ煮 小松菜のお浸し しば漬 味噌汁	御飯 田舎風炒め マヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根とあさりの炒め煮 甘酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 胡麻酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 春菊の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 しろ菜の酢の物 刻みつぼ漬 味噌汁	雑炊 五目煮 牛乳 オクラの おかか和え 桜だいいん	御飯 あじの塩焼き ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のナムル 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 桜だいいん 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト モロヘイヤの 醤油マヨ和え ふりかけ 味噌汁
昼	レーズンロール ポトフ ミモザサラダ あんずジャム コーンクリームスープ	御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	ケチャップライス 星のコロッケ&ミート ローフ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 星のスープ	御飯 チキンピカタ 甘酢和え 昆布豆 コンソメスープ	御飯 アジフライ マカロニサラダ きゅうり漬 たまごスープ	御飯 鶏と根菜のシチュー フレンチサラダ たかな漬 いちごムース	ハッシュドビーフ 温野菜胡麻ソース マンゴー缶 コーンクリームスープ	ロールパン オムレツのデミソース チキンサラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 餃子の野菜あんかけ かぶの生姜和え 野沢菜漬 味噌汁	御飯 大根と鶏肉の炒め煮 春雨サラダ しば漬 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 南瓜のいとこ煮 きゅうり漬 すまし汁
夕	御飯 黒糖黒酢肉団子 ツナとチンゲン菜 の炒め物 かぶの甘酢和え バナナ	御飯 おでん オクラのおかか和え 刻みつぼ漬 フルーツヨーグルト	御飯 サワラの照り焼き ほうれん草のさっと煮 桜だいいん りんご缶	御飯 豚肉と白菜煮 ほうれん草とツナの 塩麹炒め きゅうり漬 フルーツヨーグルト	御飯 ハンバーグの おろしソース さつま芋の煮物 春雨の酢の物 洋ナシ	御飯 メンチカツ 蓮根の金平 胡麻酢和え しば漬	御飯 かに玉 じゃが芋の 煮ころがし 五色なます ヨーグルト和え	御飯 ぶり大根 ピーマン炒め きゅうり漬 黄桃缶	御飯 豚肉と銀杏の炒め物 ふろふき大根 きゅうり漬 バナナ	御飯 五目卵のあんかけ 里芋の煮物 千切りたくあん うぐいす豆	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 刻みつぼ漬 洋ナシ
	12/23 火	12/24 水	12/25 木	12/26 金	12/27 土	12/28 日	12/29 月	12/30 火	12/31 水	栄養メモ	
朝	御飯 しゅうまいの 野菜あんかけ ほうれん草のお浸し たいみそ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 牛乳 小松菜と油揚げ の煮浸し 千切りたくあん 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め オクラと長芋の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め 小松菜のおかか和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 肉詰めいなり 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の 青じそ和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め キャベツと 竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 わさびマヨ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 ごま酢和え ふりかけ 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。青魚、南瓜、春菊、ブロッコリーなど血液をサラサラにする食材を食事に取り入れ、同時に唐辛子などのスパイス類やタンパク質を併せて、体が温まることも意識しましょう。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智慧だったのでしょう。大晦日に食べる年越しそば。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言われております。年末年始は行事が盛りだくさんです・風邪などの予防には、基本のうがい手洗いに加えて「水分補給」も大切です。寒さに負けず健やかに新年を迎えましょう。	
昼	御飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ たかな漬 味噌けんちん汁	御飯 あじの南蛮漬け なめ茸和え 桜だいいん 味噌汁	ピラフ もみの木ハンバーグ シーザーサラダ 星の杏仁豆腐 冬野菜ミネストローネ	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 かれいの煮付け ちくわと白菜の酢の物 うぐいす豆 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん缶詰 すまし汁	御飯 赤魚の幽庵焼き ほうれん草サラダ たかな漬 味噌汁	御飯 回鍋肉 パンパンジー 桜だいいん 味噌汁	年越しそば 冬瓜の煮物 みかん		
夕	御飯 タラの南部焼き れんこん金平 もずく酢 金時豆	御飯 鶏肉の山椒焼き ナスの炒め煮 きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の 中華和え きゅうり漬 マンゴー缶	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 りんご缶	御飯 豆腐の五目煮 里芋のゆず味噌 野沢菜漬 パイン缶	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 昆布豆	御飯 豚血 揚げナスの しらす和え 納豆 黄桃缶	御飯 石狩鍋 小松菜の胡麻和え しば漬 パイン缶	御飯 白身魚の マヨネーズ焼き 南瓜の煮物 おろし酢和え 白桃缶		