

	令和2年 12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	
朝	御飯 さつま揚げとじゃが芋の煮物 キャベツの梅おかかかえ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 青菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜ソテー 隠元の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのボン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 ウインナーとポテトのケチャップ煮 もやしのおかかかえ うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 白菜の柚子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の洋風煮 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と里芋の煮物 隠元の胡麻和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 麩の卵とじ もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の煮物 オクラのおかかかえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 かに玉 もやしサラダ 味噌汁	御飯 ハムカツ ひじきのサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフンサラダ 漬物 味噌汁	御飯 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 南瓜サラダ 里芋の煮物 味噌汁	御飯 ほっけの山椒焼き 味噌汁	御飯 ☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鶏肉の唐揚げ さつま揚げと青菜の炒め物 味噌汁	御飯 カレーライス カリフラワーサラダ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	御飯 カスタードロールパン ホキのパン粉焼き マカロニ入り洋風サラダ 味噌汁	御飯 カスタードロールパン グリーンサラダ ミネストローネ ジャム リンゴコンポート 清汁	御飯 揚げ魚のキノコあんかけ 鶏肉と根菜煮物 清汁	
夕	御飯 カレイの煮つけ 漬物 リンゴコンポート	御飯 鶏つくね 金平ごぼう 漬物 洋梨コンポート	御飯 鯖の梅しそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 漬物 バナナ	御飯 白身魚のチリソースがけ 青菜の中華和え 漬物 白桃コンポート	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 漬物 みかんコンポート	御飯 ロールキャベツ わかめと胡瓜のサラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 鯖の塩焼き 大豆サラダ 漬物 黄桃コンポート	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め あさりと胡瓜の酢の物 漬物 フルーツカクテル	御飯 豚にら炒め ほうれん草の辛子和え 漬物 パインコンポート	御飯 鰯の西京焼き 五目煮 漬物 人参ゼリー	御飯 豚肉のカレー炒め カリフラワーのフレンチサラダ 漬物 オレンジ	
	12月12日(土)	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	
朝	御飯 ツナとほうれん草のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き もやしのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 キャベツの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーの和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 しらす雑炊 卵の花 二色和え 牛乳	御飯 ソーセージとかぶのコンソメ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとポテトの煮物 隠元のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツの柚子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビつみれと野菜の煮物 ほうれん草のマヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の炒め物 カリフラワーのしそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鰯のかば焼き 切り干し大根 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 大根としそのマヨ和え 漬物 中華スープ	御飯 鯖のおろしボン酢がけ ごぼうの甘辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 ひき肉と茄子の和風炒め 白菜のお浸し ブロッコリーの和風和え 漬物 味噌汁	御飯 エビ焼売 ブロッコリーの和風和え 漬物 味噌汁	御飯 ソーセージとかぶのコンソメ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の味噌煮 オクラのボン酢和え 漬物 味噌汁	御飯 春巻き 青梗菜のナムル 中華スープ	御飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 キャベツのミモザサラダ パンプキンシチュー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き さつま揚げとさつま芋の煮物 味噌汁
夕	御飯 桜エビと麩の卵焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 マンゴーコンポート	御飯 カレイの柚香煮 ベーコンと青梗菜の炒め物 ふりかけ 白桃コンポート	御飯 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル 漬物 リンゴコンポート	御飯 ほっけの塩焼き 変わり冷奴 ひき肉と隠元の炒め物 漬物 フルーツカクテル	御飯 鯖のミモザ焼き ひき肉と隠元の炒め物 ごぼうサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 豚肉と春雨の旨煮 ごぼうサラダ 漬物 黄桃コンポート	御飯 カレイの和風ムニエル 大根サラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 ホキのみりん醤油焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 みかんコンポート	御飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め ブロッコリーサラダ 白菜の中華和え 漬物 パインコンポート	御飯 青椒肉絲 白菜の中華和え 漬物 パインコンポート	御飯 鰯の漬け焼き ほうれん草と蒲鉾のおかかかえ 漬物 洋梨コンポート	
	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯 炒り豆腐 茄子の生姜和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ハムと白菜のクリーム煮 大根の柚子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかかかえ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青菜の煮浸し もやしのゆかり和え 納豆 のり佃煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め さんまのかば焼き オクラの和風和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き オクラの和風和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青梗菜の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれとかぶの煮物 小松菜の青しそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩 されていらっしゃるいませんか。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・ぶり・春菊・ブロッコリーなどがありま す。12/22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 は南瓜のような野菜は貴重だったため それを食べる事で、ビタミンを補給し、風 邪やしもやけにならないという昔の人たち の知恵だったのでしょね。年末年始 は、クリスマス・おせち・料理など行事が 盛りだくさんです。 お楽しみに...	御飯 今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩 されていらっしゃるいませんか。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・ぶり・春菊・ブロッコリーなどがありま す。12/22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 は南瓜のような野菜は貴重だったため それを食べる事で、ビタミンを補給し、風 邪やしもやけにならないという昔の人たち の知恵だったのでしょね。年末年始 は、クリスマス・おせち・料理など行事が 盛りだくさんです。 お楽しみに...	
昼	御飯 ベーコンとポテトの卵焼き 菜の花の二色和え 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 サーモンフライ さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と茄子の炒め物 ごぼうサラダ 漬物 味噌汁	御飯 ホキの南蛮漬け カリフラワーサラダ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の桑焼き 冬瓜のどろみ煮 漬物 味噌汁	御飯 鯖の野菜あんかけ 茄子の香味和え 漬物 味噌汁	御飯 マリネ風サラダ 煮込みハンバーグ ジャム みかんコンポート 御飯	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 えびと春菊のかき揚げ 白菜の塩昆布和え パインコンポート	御飯 年越しそば	
夕	御飯 鶏もものこってり煮 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 白桃コンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんがけ カリフラワーのカレーソテー 漬物 みかんコンポート	御飯 鶏肉のネギダレ 蓮根サラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 カレイのトマトソースがけ 隠元のソテー 漬物 黄桃コンポート	御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め かぶの柚子みそがけ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 ポテトコロッケ 野菜の胡麻和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 炒り鶏 もやしのボン酢和え 漬物 白桃コンポート	御飯 キャベツの胡麻和え 漬物 人参ゼリー	御飯 年越しそば	御飯 年越しそば	御飯 年越しそば	
※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい												