

アゼリア12月分 献立表

	平成25年 12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)
朝	雑炊 和風チャンプル なめ茸おろし 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 野菜炒め いんげんの胡麻和え しそふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 牛乳・味噌汁	ご飯 五目卵焼き キャベツの柚子和え さけふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 白菜のトロトロ煮 ブロッコリーのお浸し かつおふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き ちんげん菜のきのこ和え たらこふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 肉詰めいなるの含め煮 しらすおろし のりたまふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 ちくわとキャベツの炒め物 にらともやしの和え物 ゆずみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ うめびしお 牛乳・味噌汁	ご飯 ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え のりたま 牛乳・味噌汁	ご飯 挽肉の炒め物 オクラのなめ茸和え さけふりかけ 牛乳・味噌汁
昼	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 ブリの照り焼き 白滝と木耳の炒り煮 つぼ漬 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め ほうれん草のナムル ザーサイ コンソメスープ	ご飯 チキンカレー 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の煮浸し 沢庵 清汁	ご飯 鴨そば 豆腐の含め煮 カリフラワーの梅風味 いちごジャム トマトスープ	ご飯 バターロール ポトフ イタリアンサラダ 味噌汁	ご飯 たららのマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 もやしのごま酢和え きゅうりの浅漬け 味噌汁	ご飯 ご飯 ポークピカタ きゅうりの浅漬け 味噌汁	ご飯 ご飯 鮭のチャンチャン焼き 卵とうふ 野沢菜漬 清汁	ご飯 ご飯 肉豆腐 ほうれん草とカツオの和えもの しば漬 清汁
夕	ご飯 自身魚の味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 赤かぶ漬 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 桜大根 杏仁フルーツ	ご飯 メヌケの煮付け 胡瓜ともやしの土佐酢和え 千切沢庵 りんご	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 昆布佃煮 白桃のコンポート	ご飯 手作りつくね キャベツのビーナッツ和え しば漬 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 茶福豆 人参ゼリー	ご飯 かじきのバター醤油焼き 蓮根の金平 桜大根 バナナ	ご飯 麻婆豆腐 小松菜の和え物 大根の浅漬け 黄桃のコンポート	ご飯 カレーの揚げおろし煮 南瓜の煮物 昆布佃煮 りんごのコンポート	ご飯 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ 桜大根 フルーツカクテル	ご飯 ホキのもろみ焼き 里芋の煮物 つぼ漬 パイナップル
	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 たいみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 はんぺんと野菜の炒め物 小松菜の生姜醤油和え かつおふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 豆腐と野菜の炒め物 チンゲン菜のしめじ和え ゆずみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 ツナ炒り卵 かぶのゆかり和え たらこふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 五目豆 白菜のお浸し かつおごまふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え のり佃煮 牛乳・味噌汁	ご飯 白菜のトロトロ煮 茄子の生姜和え のり佃煮 牛乳・味噌汁	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜といたけのお浸し のりたまふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー たらこふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 ゆずみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 ひじき煮 しそふりかけ 牛乳・味噌汁
昼	ご飯 肉団子の黒酢あん 小松菜の胡桃和え ザーサイ 味噌汁	ご飯 温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	ご飯 ホキフライ 胡瓜の酢の物 桜大根 味噌汁	ご飯 鯖の香味焼き 春雨サラダ 沢庵 味噌汁	ご飯 ポークステーキ かぶの水晶煮 しば漬 味噌汁	ご飯 バンバンジー風サラダ 餃子 中華スープ	ご飯 赤魚の粕漬け焼き わかめの酢の物 沢庵 清汁	ご飯 肉焼売 杏仁豆腐 ピクルス コンソメスープ	ご飯 和風ハンバーグ 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 たららの香り揚げ あざりと大根の炒め物 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ ブロッコリーのガーリック風味 きゅうり漬 味噌汁
夕	ご飯 メヌケの有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 胡瓜漬 白桃のコンポート	ご飯 カレーの照り焼き 炒り鶏 沢庵 オレンジ	ご飯 おでん ほうれん草のごまよこし 胡瓜の浅漬け 人参ゼリー	ご飯 たららの野菜蒸し 揚げだし豆腐 しば漬 洋梨のコンポート	ご飯 鯨の山椒焼き 里芋の磯辺和え 胡瓜漬 キウイ	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 しば漬 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の治部煮 シュルマカロニサラダ 昆布佃煮 パインのコンポート	ご飯 白身魚のピカタ とうふチャンプル きゃべつの浅漬け りんご	ご飯 かれいの柚香煮 ピリ辛こんにゃく つぼ漬 黄桃のコンポート	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル カクテキ 人参ゼリー	ご飯 鮭の石狩鍋風 南瓜の煮物 しば漬 杏仁フルーツ
	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のしその実和え のり佃煮 牛乳・味噌汁	雑炊 ハムと野菜の炒め物 しらすおろし 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ 小松菜のソテー うめびしお 牛乳・味噌汁	ご飯 はんぺんとキャベツの煮浸し 鰯つみれの煮物 納豆 ブロッコリーのお浸し かつおふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し かつおふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 のりたま 牛乳・味噌汁	ご飯 ちくわと大根の煮物 炒り豆腐 ゆずみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 大豆の五目炒め煮 小松菜のお浸し たらこふりかけ 牛乳・味噌汁	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 落花生和え ゆずみそ 牛乳・味噌汁	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かもしれません。寒い冬は、血流が悪くなり、血圧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・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うね。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	ご飯 鯖の生姜焼き ふろふき大根 桜大根 清汁	☆季節食☆ 	ご飯 胚芽ロール メープルシロップ ミートローフ 花野菜のタルタルソース コンソメスープ	ご飯 メヌケの煮付け 大根サラダ つぼ漬 かき玉汁	ご飯 札幌コロッケ 春雨のサラダ 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め カニ焼売 大根の浅漬け 春雨スープ	ご飯 鯨の南蛮漬け 山菜巾着と野菜の煮物 桜大根 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソースかけ かぶの吉野煮 きゃべつの浅漬け 清汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 南瓜の煮物 沢庵 わかめスープ		
夕	ご飯 自家製ひょうず 金平ごぼう つぼ漬 洋梨のコンポート	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 胡瓜漬 バナナ	ご飯 さばの塩焼き ちんげん菜の和風あえ 千切沢庵 人参ゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え しば漬 オレンジ	ご飯 たらちり れんこんのピリ辛炒め きゅうりの浅漬 りんごのコンポート	ご飯 カレーの煮付け 白菜のソテー 沢庵 キウイ	ご飯 鶏肉の照り焼き 酢豚 つぼ漬 白桃のコンポート	ご飯 ご飯 もやしの胡麻和え ザーサイ パインのコンポート	ご飯 かき揚げ 人参ゼリー		
※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい。											