

	平成26年 12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)
朝	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し もやしと胡瓜のごま醤油マヨ	ご飯 野菜炒め いんげんの胡麻和え	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆	ご飯 白菜のトロトロ煮 キャベツのゆず和え	ご飯 肉詰めいりの含め煮 ブロッコリーのお浸し	ご飯 和風チャンプル しらすおろし	雑炊 鮭の塩焼き オクラのなめ茸和え	ご飯 ちくわとキャベツの炒め物 にらともやしの和え物	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ	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	ご飯 挽肉の炒め物 オクラのおかか和え
	たいみそ 牛乳	しそふりかけ 牛乳・味噌汁	うめびしお 牛乳・味噌汁	さけふりかけ 牛乳・味噌汁	かつおふりがけ 牛乳・味噌汁	のりたまふりがけ 牛乳・味噌汁	刻み胡瓜漬 牛乳	ゆずみそ 牛乳・味噌汁	のり佃煮 牛乳・味噌汁	のりたま 牛乳・味噌汁	さけふりかけ 牛乳・味噌汁
	ご飯 肉団子の黒酢あん 小松菜の胡桃和え 大根の浅漬け 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 白滝と木耳の煮つけ つば漬 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め ほうれん草のナムル ザーサイ 華風スープ	ご飯 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 かぶの水晶煮 沢庵 清汁	ご飯 ボトフ イタリアンサラダ いちごジャム トマトスープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 たらものマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 つぼ漬 味噌汁	ご飯 ポーキピカタ もやしのごま酢和え きゅうりの浅漬け 味噌汁	ご飯 鮭のチャンちゃん焼き 卵とうふ 野沢菜漬 清汁	ご飯 肉豆腐 ほうれん草とカツオの和えもの しば漬 味噌汁
	タ カレイの揚げおろし煮 きざみ昆布の炒り煮 胡瓜漬 りんご	鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 桜大根 人参ゼリー	メヌケの煮付け 胡瓜ともしの土佐酢和え 千切沢庵 白桃のコンポート	豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 昆布佃煮 オレンジ	手作りつくね キャベツのピーナッツ和え しば漬 洋梨のコンポート	白身魚の味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 赤かぶ煮 フルーツカクテル	千草焼き 大豆と昆布の煮物 胡瓜の浅漬け りんごのコンポート	麻婆豆腐 小松菜の和え物 大根の浅漬け バナナ	メヌケの有馬焼き 南瓜の煮物 昆布佃煮 黄桃のコンポート	煮こみハンバーグ 野菜のマリネ しば漬 フルーツカクテル	ホキのもろみ焼き 里芋の煮物 つぼ漬 パインアップル
	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)	12月22日(月)
朝	ご飯 アジの塩焼き なめ茸おろし たらこふりがけ 牛乳・味噌汁	ご飯 はんぺんと野菜の炒め物 ブロッコリーのお浸し かつおふりがけ 牛乳・味噌汁	ご飯 豆腐と野菜の炒め物 小松菜のお浸し ゆずみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 炒り卵 かぶの昆布和え たらこふりがけ 牛乳・味噌汁	ご飯 五目豆 白菜のお浸し かつおごまふりがけ 牛乳・味噌汁	ご飯 鰯つみれの煮物 小松菜の生姜醤油和え のりたま 牛乳・味噌汁	ご飯 白菜のトロトロ煮 茄子の生姜和え かつおふりがけ 牛乳・味噌汁	ご飯 がんもの煮物 青梗菜のしめじ和え のり佃煮 牛乳・味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー たらこふりがけ 牛乳・味噌汁	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 厚揚げとキャベツの炒め物 いんげんのごま和え ゆずみそ 牛乳・味噌汁	ご飯 ひじき煮 ゆずみそ 牛乳・味噌汁
	昼 けんちんうどん かぶのかに風味あん カリフラワーの梅風味	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 胡瓜の酢の物 桜大根 味噌汁	ご飯 ポークステーキ もやしのごま和え 沢庵 味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の煮浸し 桜大根 味噌汁	ご飯 チャーハン 餃子 中華スープ 沢庵 清汁	ご飯 赤魚の粕漬焼 わかめの酢の物 中巻スー 沢庵 清汁	ご飯 鮭の和風ムニエル 里芋と人参の炊きあわせ つぼ漬 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 南瓜サラダ ピクルス コンソメスープ	ご飯 たらの香り揚げ 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 ザーサイ 味噌汁
	タ 豚肉の辛子味噌焼き 刻み昆布の煮物 茶福豆 杏仁フルーツ	ご飯 カレイの照り焼き 炒り鶏 沢庵 オレンジ	ご飯 おでん ほうれん草のごまよし 白菜の浅漬け 人参ゼリー	ご飯 たら野菜蒸し 揚げだし豆腐 胡瓜漬 洋梨のコンポート	ご飯 鯿の山椒焼き 里芋の磯辺和え 沢庵 りんご	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 しば漬 パインのコンポート	ご飯 鶏肉の治部煮 シェ尔マカロニサラダ 昆布佃煮 みかんのコンポート	ご飯 つくね鍋 金平ごぼう 白菜の浅漬け 人参ゼリー	ご飯 かれいの柚香煮 ピリ辛こんにやく 胡瓜の浅漬け キウイ	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル カクテキ 黄桃のコンポート	ご飯 鮭の石狩鍋風 南瓜の煮物 沢庵 杏仁フルーツ
		12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	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 うの花 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 京がんもの煮物 オクラのおかか和え しそふりかけ 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 たらこふりがけ 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、体調等崩されていたら大変ですが、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うかね。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。		
	昼 鯖の生妻焼き ふろふき大根 しば漬 清汁	☆季節食☆ 	胚芽ロール ミートローフ 花野菜のタルタルソース メープルシロップ 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 札幌クロック 中華サラダ 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め カン二焼売 大根の浅漬け 春雨スープ	ご飯 鯿の南蛮漬 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 鶏肉と野菜のオスター炒め 南瓜の煮物 沢庵 わかめスープ		
	タ 自家製ひょうろ こんにくの炒め物 キャベツの浅漬け 洋梨のコンポート	かじきのバター醤油焼き れんこんの金平 胡瓜漬 バナナ	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	豚肉の生妻焼き じゃが芋のまさご和え しば漬 オレンジ	たらちり れんこんのピリ辛炒め きゅうりの浅漬け りんごのコンポート	カレーの煮付け 白菜のソテー 沢庵 キウイ	鶏肉の照り焼き 庄内麩とキャベツの味噌炒め つぼ漬 白桃のコンポート	酢豚 もやしの胡麻和え ザーサイ パインのコンポート	かき揚げ 肉じゃが 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										