

	平成27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	ご飯 さつま揚げと野菜の煮差し カリフラワーのしそ風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 鶏肉と大豆の炒め物 いんげんの胡麻和え しそふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉と野菜のトロロ煮 キャベツのゆず和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰めいなの含め煮 もやしと胡瓜の胡麻醤油 かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 鮭の塩焼き オクラのおかか和え 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 和風チャンプル カリフラワーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ちくわとキャベツの炒め物 車麩の煮物 ボロパイサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 車麩の煮物 ボロパイサラダ しそふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと青菜のソテー ブロッコリーのお浸し のりたま 味噌汁 牛乳	ご飯 挽肉の炒め物 オクラのおかか和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳
	ご飯 ブリのカレーパン粉焼き 小松菜の胡桃和え つぼ漬 味噌汁	ご飯 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル ザーサイ 華風スープ 味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒り煮 茄子の浅漬 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 かぶの葉ときのこの炒め物 沢庵 漬汁	☆お楽しみ献立☆ 	食パン ボトフ イタリアンサラダ いちごジャム ご飯	ご飯 たらのマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 つぼ漬 味噌汁	ご飯 ポークジンジャー わかめの酢の物 きゅうりの浅漬 味噌汁	☆郷土料理☆ 鮭のチャンチャン焼き 卵とろふ 野沢菜漬 漬汁	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
夕	ご飯 鶏肉の南蛮漬 五目ひじき 桜大根 バナナ	ご飯 カレーの揚げおろし酢 刻み昆布の煮物 胡瓜漬 パインのコンポート	ご飯 メヌケの煮付け 胡瓜の土佐酢和え 千切沢庵 白桃のコンポート	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 昆布佃煮 オレンジ	ご飯 手作りつくね さつま芋サラダ しば漬 洋梨のコンポート	鶏肉の治部煮 シェルフマカロニサラダ 野沢菜漬 りんごのコンポート	カレーの甘酢あんかけ 里芋の煮物 赤かぶ漬 みかんのコンポート	麻婆茄子 小松菜の和え物 大根の浅漬 パイナップル	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 赤しそ実漬 人参ゼリー	ご飯 ボキのもろみ焼き じゃが芋の煮物 つぼ漬 バナナ
	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	ご飯 アジの塩焼き 卵の花 たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと青菜の中華炒め 白菜のあっさり漬 かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐と野菜の炒め煮 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り卵 キャベツの昆布和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 五目豆 白菜のお浸し かつおごまふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 つみれの煮物 小松菜の生姜醤油和え のりたま 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜のトロロ煮 茄子の生姜和え しそふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 青梗菜のしめじ和え たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 ひじき煮 かつおふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 いんげんのごま和え しそふりかけ 味噌汁 牛乳
	昼 野菜たっぷり塩ラーメン 焼売 胡瓜とザーサイの和え物	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ 大根サラダ 野沢菜漬 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 団子の黒酢あん ほうれん草の煮浸し 桜大根 味噌汁	ご飯 パンパングー風サラダ 餃子 中華スープ 味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 彩野菜の胡麻酢和え 沢庵 漬汁	ご飯 鮭の和風ムニエル 里芋と人参の炊き合わせ 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 味噌汁	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 南瓜の煮物 ザーサイ 味噌汁
夕	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 刻み昆布の煮物 茶豆腐 杏仁フルーツ	ご飯 メバルの煮付け 揚げ茄子の煮浸し 沢庵 オレンジ	ご飯 おでん レンコンの金平 かぶの浅漬 人参ゼリー	ご飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 赤しその実漬 洋梨のコンポート	ご飯 鰯の山椒焼き 里芋の磯辺和え つぼ漬 りんご	肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 しば漬 キウイ	鶏団子の中華スープ煮 大豆と昆布の煮物 胡瓜の浅漬 みかんのコンポート	豆腐の味噌田楽 レバーの煮付け 白菜の浅漬 フルーツカクテル	かれないの柚香煮 ピーマンの彩りソテー 胡瓜の浅漬 パインのコンポート	牛肉の韓国風 ナムル カクテキ 黄桃のコンポート	鰯の山椒煮 じゃが芋のマヨたら和え 沢庵 キウイ
	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	ご飯 肉団子と野菜の煮物 白菜のしそ実和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	雑炊 うの花 キャベツのピーナツ和え 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 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんとキャベツの煮浸し 納豆 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え しそふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 のりたま 味噌汁 牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 もやしと胡麻和え さけふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の五目炒め煮 小松菜のお浸し たらこふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 いんげんの落花生和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩 されたいいっしょにやしませんか・・・寒い冬は、 血液が悪くなり、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のた ちの知恵だったのですね・・・年末年始 は、クリスマス・おせち料理など行事食盛 りださんです。 お楽しみに・・・	
	昼 鯖の生姜焼き ふろふき大根 しば漬 漬汁	☆季節食☆ 	ご飯 キャロット食パン ミネストローネ フレンチサラダ ブルーベリージャム フルーチェ	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 中華サラダ かぶの浅漬 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め カニ焼売 大根の浅漬 春雨スープ	ご飯 鯖の南蛮漬 山菜巾着と野菜の煮物 かぶの吉野煮 きゃべつの浅漬 味噌汁	ご飯 白身魚の香味焼き かぶの吉野煮 きゅうりの浅漬 漬汁	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 年越しそば		
夕	ご飯 自家製ひょうず こんにゃくの炒め物 キャベツの浅漬 洋梨のコンポート	ご飯 海老の旨煮 れんこんの金平 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 スタミナ炒め ブロッコリーのお浸し しば漬 オレンジ	ご飯 たらの白だし煮 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	カレーの照り焼き 白菜のお浸し 沢庵 バナナフルーツ	豆腐の野菜あんかけ 庄内鮎とキャベツの味噌炒め つぼ漬 パイナップル	酢豚 切干大根のナムル風 ザーサイ パイナップル	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										