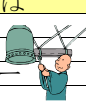


	平成28年 12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝	ご飯 いんげんとさつま揚げの山椒煮 カリフラワーの胡麻サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 小松菜と竹輪の卵炒め いんげんの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 茄子とピーマンの肉みそかけ 白菜のあっさり漬 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 車麩の煮物 もやしと胡瓜の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪とピーマンの胡麻炒め カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 大豆とさつま芋の煮物 ツナと大根のサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのマヨサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 ホキのカレーパン 粉焼き 切り干し大根とわかめのサラダ 漬物 味噌汁	キーマカレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	ご飯 鶏肉と桜海老の塩炒め 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 鯖の味噌煮 いんげんとエリンギの和だし炒め 漬物 清汁	ゆかりご飯 鰯の塩焼き ひじきと青菜の白和え 漬物 清汁	黒糖食パン ボトフ マカロニサラダ コーンポタージュ ジャム 漬物 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 キャベツとザーサイの和え物 漬物 味噌汁	ご飯 ホキフライ いんげんの落花生和え 漬物 味噌汁	☆郷土料理☆ 	ご飯 豚肉とシメジのんにく味噌炒め 海老とマカロニのサラダ 漬物 味噌汁
夕	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ひじき煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 自家製ひりょうず 人参の味噌バター炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 赤魚の照り煮 レバーと野菜の炒め物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏団子の柚子おろしあん ほうれん草のお浸し 漬物 オレンジ	手作りつくね さつま芋サラダ 漬物 洋梨のコンポート	豚肉とキャベツの春雨煮込み ごぼうサラダ 漬物 人参ゼリー	鰯のバター醤油焼き 里芋と揚げの煮物 漬物 みかんのコンポート	カレイの照り焼き 茄子のお浸し 漬物 パインアップル	鶏肉のこっくり煮 白菜とカニの和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鰯の香味焼き ピーマンのマリネ 漬物 キウイ	ご飯 豆腐の味噌田楽 人参しりしり 漬物 りんごのコンポート
朝	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)
朝	ご飯 魚肉ソーセージのソテー 卵の花 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 挽肉と里芋の煮物 蓮根の梅風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 肉詰めいなるの煮物 小松菜のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜バーグ(和風あんかけ) かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 五目炒め 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 高菜と豆腐の卵炒め カリフラワーの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと大根のコンソメ煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 ほうれん草のバターソテー ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜の中華和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんとアサリの煮浸し 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナともやしのチャンプル いんげんのごま和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 カレイの梅煮 ブロッコリーとエリンギの和だし炒め 漬物 清汁	ご飯 豚カツ かぶの水晶煮 漬物 味噌汁	ご飯 シュウマイ 胡瓜とザーサイの和え物 漬物 味噌汁	ご飯 かに玉 もやしのナムル 漬物 味噌汁	ご飯 八宝菜 春雨の酢の物 ザーサイ わかめスープ 漬物 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 彩り野菜の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 餃子 パンパンジーサラダ 中華スープ 漬物 味噌汁	ご飯 豆腐の卵とじ 牛蒡の山椒煮 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鮭のクリーム煮 ポパイサラダ ピクルス コンソメスープ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ひじき煮 漬物 味噌汁	ご飯 鰯の西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 清汁
夕	ご飯 鶏肉の甘酢あん 切り干し大根のはりは漬 漬物 杏仁フルーツ	ご飯 鮭の和風ムニエル 素揚げ茄子の昆布つゆかけ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豆腐と豚バラの煮込み キャベツのしその実和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 おでん 豚肉とアスパラの炒め物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鰯とブロッコリーのマスタード蒸し もやしと竹輪の金平 漬物 バナナ	ご飯 鶏団子の中華スープ煮 炒り昆布 漬物 オレンジ	ご飯 鰯の旨辛煮 里芋の磯辺揚げ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚バラ大根の煮物 人参のたらこ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ 漬物 バナナ	ご飯 鰯と大豆のトマトスープ煮 かぶのレモン和え 漬物 りんご	ご飯 牛肉と春雨の麻婆風煮込み 温奴 ザーサイ 黄桃のコンポート
朝	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 白菜とベーコンのソテー 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 ほうれん草の華風炒め ウィンナーの洋風煮 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 小松菜の和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 もやしと挽肉の炒め物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪と白滝の胡麻炒め オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ ほうれん草のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま芋と揚げの煮物 菜の花の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージのソテー 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 五目あんかけ卵 かぶのゆかり和え 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、血栓が起りやすくなります。血液をさらさらにする食材には、鰯・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。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	ご飯 豚肉のマスタードソース炒め ごぼうサラダ 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	食パン ミネストローネ フレンチサラダ あんこ ブルーチェ	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 大根サラダ 漬物 かき玉汁	ご飯 菜飯 もやしと小松菜の磯和え 切り干し大根の煮物 味噌けんちん汁 漬物	ご飯 鮭と大根のコンソメ煮 キャベツの胡麻サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鰯の照り焼き もやしとザーサイの和え物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ビーフン炒め 漬物 清汁	ご飯 豚肉のみぞれかけ 茄子のお浸し 漬物 味噌汁	年越しそば 	
夕	ご飯 ホキの野菜蒸し 里芋の煮ころがし 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 蒸し鶏の葱塩ソースかけ ふきの煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 さばの塩焼き 蓮根の金平 漬物 人参ゼリー	ご飯 鰯の香味焼き ブロッコリーのサウザンサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 鰯の白だし煮 牛蒡のピリ辛炒め 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜のそぼろ煮 沢庵 洋梨のコンポート	ご飯 揚げ茄子の肉味噌かけ 人参ときこのバター醤油炒め 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鰯とブロッコリーの旨あんかけ レバーと野菜の煮物 漬物 パインアップル	ご飯 かき揚げ 肉じゃが 人参ゼリー	お楽しみに… 	

※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