12月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
16	土	大根と厚揚げの煮物 白菜の青のり和え　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	さばの味噌煮（甘納豆） 小松菜と桜えびの炒め物　かぼちゃサラダ　清まし汁　ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしの炒め物　ごま豆腐　みそ汁　ごはん	1,621 58.9	53.4 7.9
17	日	鮭の塩焼き チンゲン菜の煮びたし　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	五目玉子焼き（杏仁豆腐） 里芋の煮物　かぶのサラダ　みそ汁　わかめごはん	八宝菜 アスパラのバター炒め　五目巾着　みそ汁　ごはん	1,547 69.7	49.2 8.9
18	月	車麩の煮物 いんげんの胡麻和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	二色丼（バウムクーヘン） じゃがいもの煮物　春菊のクルミ和え　みそ汁	ホッケのみりん焼き 切干大根の炒め煮　春雨サラダ　みそ汁　ごはん	1,500 61	41.7 8
19	火	目玉焼き 大根の煮物　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	ハヤシライス（プリン） オクラのポン酢和え　フルーツ　スープ	豆腐のとろみ煮 五目金平　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,549 51.2	51.1 8.8
20	水	ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	鮭フライ（黒棒） 白菜の煮物　大根おろしの酢の物　みそ汁　ごはん	鶏肉のやわらか煮 なすの炒め物　とろろ芋　みそ汁　ごはん	1,572 59.9	46.7 7.1
21	木	さつまいもとさつま揚げの炒め煮 アスパラの和え物　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	タラの味噌漬け焼き（いちごスペシャル） 里芋のそぼろ煮　昆布豆　清まし汁　ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 ぜんまいの煮物　ほうれん草のナムル　みそ汁　ごはん	1,633 63.7	47.1 7.9
22	金	がんもの煮物 ブロッコリーの和え物　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	肉入りにゅうめん（せんべい） かぼちゃの煮物　煮りんご	アジの胡麻焼き キャベツの味噌炒め　マカロニサラダ　すまし汁　ごはん	1,569 59.5	52.0 8.4
23	土	野菜炒め もやしの和風ドレッシング和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	メンチカツ（ミニまんじゅう） 切り昆布の煮物　白菜の浅漬け　みそ汁　ごはん	エビチリ 小松菜の炒め物　カリフラワーのマヨ和え　みそ汁　ごはん	1,582 57	48.6 8.2
24	日	かぶの煮物 アスパラのなめたけ和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	サンドイッチ（ケーキ） クリームスープ　コールスローサラダ　フルーツ	鶏肉の照り焼き 厚揚げの味噌炒め　チンゲン菜の辛子和え　みそ汁　ごはん	1,624 61.9	61.5 7.2
25	月	厚焼き玉子 白菜の煮びたし　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	ハンバーグ（ミニドーナツ） ブロッコリーの炒め物　フルーツヨーグルト　スープ　ごはん	大根と豚肉の煮物 いんげんの炒め物　もずく酢　みそ汁　ごはん	1,553 58.2	51.2 7.8
26	火	キャベツの炒め物 かぶの塩昆布和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	麻婆豆腐（フルーツゼリー） なすの煮物　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	サバのしょうが煮 もやしのカレー炒め　とろろ芋　みそ汁　ごはん	1,543 59.7	51.1 7.6
27	水	里芋とぜんまいの煮物 小松菜の梅和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き（フルーチェ） れんこんの金平　金時煮豆　清まし汁　ごはん	ホッケの七味焼き ひじきの炒め煮　さつまいもサラダ　みそ汁　ごはん	1,543 59.5	39.1 7.7
28	木	白菜の中華風煮 カリフラワーの和え物　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	鮭のみりん焼き（ミニあんぱん） チンゲン菜のオイスター炒め　春雨の酢の物　みそ汁　ごはん	肉じゃが 茶碗蒸し　アスパラのサラダ　みそ汁　ごはん	1,541 56.4	50.5 7.7
29	金	ウインナーの炒め物 いんげんの煮物　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	カレイの香味蒸し（フレンチトースト） さつまい芋の炒め煮　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	豚肉の卵とじ ほうれん草のバターソテー　白菜のピーナツ和え　みそ汁　ごはん	1,559 64.8	48.5 8.7
30	土	大根のとろみ煮 菜の花のおかか和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	ビーフシチュー（抹茶ババロア） 大豆とブロッコリーのサラダ　煮りんご　スープ　ごはん	赤魚の粕漬け焼き 麩の煮物　オクラのわさび和え　みそ汁　ごはん	1,547 58	43.0 7.1
31	日	かぼちゃの煮物 もやしの和え物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	年越しそば（カスタードケーキ） なすの味噌煮　カブの甘酢漬け	お刺身 厚揚げの炒め煮　玉子豆腐　みそ汁　ごはん	1,590 67	48.3 8.8

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、４日前までにお願いいたします。

今月のおすすめメニュー　《 12/31 年越しそば 》

お蕎麦に含まれるルチンは、毛細血管強化、高血圧予防などの効果が期待されます。
お蕎麦は長く、切れやすいことから、災いを断ち切り、長寿を願うものとして大晦日に食べられます。
同じく、長寿を願う食材の海老を天ぷらにして添えました。
縁起をかつぎ、良いお年をお迎えください。