

# 12月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食				夕 食				エネルギー (kcal)	脂質 (g)
16	月	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	53.4
17	火	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(コーヒゼリー) 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	49.2
18	水	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(カステラ) 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	41.7
19	木	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) オクラのボン酢和え フルーツ スープ				豆腐のとろみ煮 五目金平 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				1,549	51.1
20	金	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(クリームパン) 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 とうろ芋 みそ汁 ごはん				1,572	46.7
21	土	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					肉入りにゅうめん(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	47.1
22	日	がんもの煮物 フロッコリーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					タラの味噌漬け焼き(せんべい) かぼちゃの煮物 煮りんご				カレイの胡麻焼き キャベツの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁 ごはん				1,540	50.0
23	月	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(ミニ黒糖まんじゅう) 切り昆布の煮物 白菜の浅漬 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	48.6
24	火	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(ミニドーナツ) 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	61.5
25	水	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(ケーキ) フ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	51.2
26	木	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 とうろ芋 みそ汁 ごはん				1,543	51.1
27	金	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(イチゴムース) れんごんの金平 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	39.1
28	土	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	50.5
29	日	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	48.5
30	月	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(ととやき) 大豆とフ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	43.0
31	火	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				お刺身 厚揚げの炒め煮 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,590	48.3

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。