

# 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 火	大根とちくわの煮物 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き (甘納豆) 高野豆腐の卵とじ カリフラワーのゆかり和え みそ汁 ごはん	さばの味噌煮 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	1,591	57.3
17 水	豚肉と野菜の煮物 葉の花のわさび醤油和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	五目玉子焼き (コーヒーゼリー) 里芋の煮物 かぶのサラダ みそ汁 わかめごはん	八宝菜 ビーフンソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,571	52.3
18 木	サバの塩焼き 大根の酢味噌和え ふりかけ 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	ブリの照り焼き 切干大根の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,585	51.2
19 金	目玉焼き風 カリフラワーの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サンマの塩焼き (プリン) ふきの炒め煮 もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん	豆腐のとろみ煮 五目金平 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,499	51.2
20 土	大豆団子の煮物 いんげんの胡麻味噌和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鮭フライ (レアチーズムース) 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	1,597	51.6
21 日	大豆と野菜の中華炒め きゃべつの酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	タラの和風あんかけ (いちごスペシャル) 里芋のそぼろ煮 昆布豆 みそ汁 ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 せんまいの煮物 ほうれん草のナムル みそ汁 ごはん	1,657	48.7
22 月	豆腐と卵の炒め物 もやしのお浸し 梅干し 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	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	1,545	50.0
23 火	オムレツ 白菜としいたけのお浸し ふりかけ 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	1,606	49.4
24 水	厚揚げとにんじんの煮物 プロッコリーとツナの和え物 ゆずみそ 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 卵の花炒り煮 春菊の辛子和え みそ汁 ごはん	1,594	59.1
25 木	サフランの味噌風味焼き 皮むきナスのお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ハンバーグ (ミニドーナツ) プロッコリーの炒め物 フルーツ 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	1,540	50.1
26 金	つみれの煮物 オクラの海苔和え 漬物 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	50.5
27 土	ワインナーと野菜のソテー ほうれん草のアーモンド和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き (ピーチムース) 大根の金平 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	1,514	39.4
28 日	がんものの煮物 もやしのおかか和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭のみりん焼き (ミニあんぱん) チングン菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん	内じやが 茶碗蒸し キャベツサラダ みそ汁 ごはん	1,495	47.3
29 月	サバの塩焼き いんげんのお浸し ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	ロールキャベツ (フレンチトースト) ほうれん草のバーネー カブのピーナツ和え みそ汁 ごはん	エビと野菜の炒め物 豆腐の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	1,288	26.5
30 火	長ネギの卵とじ 白菜のゆず風味和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ビーフシチュー (ととやき) 大豆とプ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 麸の煮物 オクラのわさび和え みそ汁 ごはん	1,511	43.0
31 水	厚揚げのそぼろ煮 なすの味噌掛け ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	年越しそば (バウムクーヘン) 豚肉の炒め物 カブの甘酢漬け	お刺身 白菜の煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	1,423	35.0

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。  
縁起をかつき、良いお年をお迎えください。