

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 菜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（コーヒーズリー） 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 もやしのボン酢和え 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 ぜんまいの煮物 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 ブ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	サワラの味噌風味焼き 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） ブ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	ウィ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 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） ほうれん草のバターソテー かぶのピーナツ和え 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 麴の煮物 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。