

12月献立表



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ いんげんのおかか和え 桜大根 牛乳 528kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜海苔和え 沢庵漬け 牛乳 541kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 おから 青菜白須和え しば漬物 牛乳 529kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ミートボール もやしのナムル ハリハリ漬け 牛乳 563kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしかけ 青菜お浸し きゅうり漬物 牛乳 551kcal 塩分1.7g		
昼食	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 鶏の竹の子炒め煮 みかん 538kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏ホイル蒸し 筑前煮 パイナップル 618kcal 塩分2.9g	鶏の茄子味噌丼 味噌汁 きゅうり酢の物 くだもの缶 659kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の南蛮漬け 落の生姜煮 バナナ 638kcal 塩分2.3g	わかめご飯 味噌汁 つみれ鍋 蓮根きんぴら みかん 560kcal 塩分2.4g		
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃ煮 白菜ごま和え 569kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き きのこ玉子とじ キャベツ甘酢和え 512kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 海老入り卵焼き さつま芋煮 ブロッコリー中華和え 548kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 白菜の炒め煮 青菜の蟹和え 541kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め 大根含め煮 コールスローサラダ 566kcal 塩分2.6g		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 白菜の梅和え 赤かつぱ 牛乳 502kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 キャベツのツナ和え 桜大根 牛乳 572kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ちくわ煮 ブロッコリー和風和え つぼ漬け 牛乳 514kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツからし和え 沢庵漬け 牛乳 519kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 オクラおかか和え ハリハリ漬け 牛乳 526kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 なつとう しば漬物 牛乳 585kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き 白菜大葉和え きゅうり漬物 牛乳 518kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の葱生姜焼き いんげん炒め煮 キウイ 566kcal 塩分2.2g	とろろ素麺 鮭ザンギ ヨーグルト和え 510kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚の味噌炒め 芋と高野豆腐の煮物 パイナップル 644kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 八宝菜 オレンジ 566kcal 塩分1.7g	ツナカレー マカロナースープ 盛り合わせサラダ バナナ 648kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 きのこ和風ハンバーグ かぼちゃ含め煮 キウイ 560kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 赤魚ちゃんちゃん焼き いり豆腐 りんご 562kcal 塩分2.4g
夕食	ご飯 味噌汁 魚の揚げ煮 もやし五目炒め 青菜なめ茸和え 547kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根煮 オクラ和え 583kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鯖の生姜漬け焼き ひじき煮 青菜生姜和え 533kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め 切り昆布煮 大学芋 600kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏のうめじそ焼き 青菜の煮浸し 煮豆 526kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ 落のピリ辛煮 もやしの胡麻酢和え 546kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚と茄子の炒め 芋の煮物 青菜わさび和え 565kcal 塩分2.4g

～12月行事食イベント～

12月4日\*冬のおやつバイキング

<メニュー>

いちごのショートケーキ・いちごムース  
みぞれ寒天・彩りポテトサラダ  
オレンジヨーグルトゼリー<5種類>



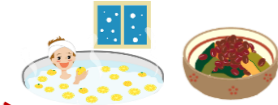
12月5日🍲3階鍋の日

今月の鍋は3階フロアで行います🍲  
鍋を囲みながら温まりましょう☆  
お楽しみに☆



☆日本の二十四節気☆

12月22日は冬至



<南瓜を食べるワケ?>

「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。冬至の七種は「ん」が2つつくもので「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」でこれらを食べると病気にかからず元気に過ごせるというしきたり・言い伝えがあります。

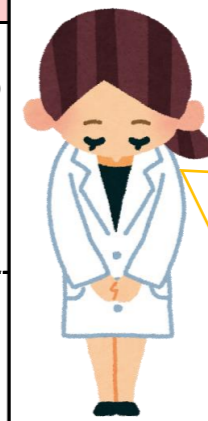
<柚子湯に入るワケ?>

寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。



☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日			
朝食	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい キャベツ塩昆布和え つぼ漬け 牛乳 471kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 豆腐くず煮 青菜のお浸し 桜大根 牛乳 501kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 長芋おろし 赤かつぱ 牛乳 547kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜白須和え 沢庵漬け 牛乳 502kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 もやしゆかり和え ハリハリ漬け 牛乳 503kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 オムレツ 青菜からし和え しば漬物 牛乳 519kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 海老団子煮 白菜の生姜和え きゅうり漬物 牛乳 510kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め オクラおろし つぼ漬け 牛乳 566kcal 塩分2.1g			
昼食	あさりご飯 けんちん汁 さつま揚げ くだもの缶 662kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 肉じゃが みかん 602kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 ほうれん草のソテー バナナ 565kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 油子の味噌煮 豆腐チャンプルー キウイ 548kcal 塩分2.0g	醤油ラーメン しゅうまい天 フルーツポンチ 588kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ いんげんそぼろ炒め パイナップル 570kcal 塩分2.2g	鮭の三色丼 味噌汁 落の炊き合わせ オレンジ 527kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 芋金平 キウイ 527kcal 塩分2.3g			
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 春雨中華炒め 温泉たまご 538kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 チキンカツ もやし五目炒め ブロッコリーサラダ 562kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 めばる山椒焼き 厚揚げそぼろ煮 白菜なめ茸和え 551kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豚にんにく醤油焼き 大根蟹あんかけ オクラ海苔和え 572kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の一味焼き ごぼう柔らか煮 キャベツのナムル 509kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 揚げ茄子 おから 589kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ さつま芋旨煮 ブロッコリーツナマヨ和え 653kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 蟹玉 厚揚げ炒め 青菜和え物 542kcal 塩分2.5g			
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 切干大根 五目なっとう 煮豆 牛乳 575kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ 海苔佃煮 牛乳 548kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 青菜おかか和え しば漬物 牛乳 534kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き いんげんごま和え 桜大根 牛乳 511kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツツナ和え ハリハリ漬け 牛乳 513kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鮭のおろしかけ いんげん和風和え きゅうり漬物 牛乳 515kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き 青菜わさび和え つぼ漬け 牛乳 510kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ キャベツなめ茸和え しば漬物 牛乳 546kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 白菜おかか和え 沢庵漬け 牛乳 514kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 長芋酢 赤かつぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 なっとう 桜大根 牛乳 563kcal 塩分1.4g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 白滝の炒り煮 りんご 556kcal 塩分2.4g	冬至 ご飯・柚子椀 ぶり大根 青菜蟹和え 南瓜いとこ煮 582kcal 塩分2.2g	赤飯 とろろ昆布すまし汁 魚の粕漬け焼き 煮しめ みかん 540kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏のキャベツ蒸し 芋の揚げ煮 パイナップル 657kcal 塩分2.6g	えびピラフ クラムチャウダー 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ いちごフルーチェ 671kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ 八宝菜 りんご 676kcal 塩分1.9g	ポークカレー たまごスープ マカロニサラダ バナナ 704kcal 塩分2.4g	五目御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 フルーツポンチ 655kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 親子煮 やさい炒め オレンジ 568kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の和風ムニエル 茄子の海老そぼろ キウイ 608kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌漬け焼き かぼちゃ含め煮 りんご 595kcal 塩分2.1g
夕食	ご飯 味噌汁 いわしフライ 蓮根きんぴら きゅうり酢の物 585kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 キャベツと海老炒め 焼き茄子 483kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め おでん 白菜浅漬け 540kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ にらのたまごとじ アスパラ和え 523kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 大豆煮 青菜ナムル 501kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 煮鶏 ビーフソテー もやし梅しそ和え 490kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ いり豆腐 オクラ和え 479kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の生姜炒め 青菜の煮浸し 粉ふき芋 497kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ほっけ胡麻醤油焼き 肉じゃが ブロッコリー和え物 541kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏のからし醤油炒め 大根金平 青菜和え物 503kcal 塩分2.3g	ご飯 年越しそば 天ぷら たまご豆腐蟹あんかけ 白菜ごま和え 536kcal 塩分3.1g



2018年今年も一年ありがとうございました。2019年来年もより食事を楽しみにして過ごしていただけるよう美味しく楽しい食事の提供に努めさせていただきます。  
来年度も宜しくお願い致します。

管理栄養士 高島



良いお年を