

今月の
見どころ！
食どころ！



冬の訪れ…季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひととき嬉しく感じられる12月となりました。クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。ご当地メニューでは「姫路おでん」を、クリスマスには「シェパーズパイ～マッシュポテトのミート焼き～」
ウェルケアテラス川口元郷

	1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日	4日 土曜日	5日 日曜日	6日 月曜日	7日 火曜日	8日 水曜日
朝食A	御飯 目玉焼き ブロッコリーの生姜和え ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 厚揚げの和風あんかけ キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(あさり) 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 ちんげん菜のツナ和え 梅干し 味噌汁(わかめ) 牛乳	御飯 ソーセージと野菜のソテー おくらのしらす和え たいみそ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	パン 野菜入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ(しめじ) 牛乳	御飯 肉団子の煮物 かにかまサラダ 漬物 味噌汁(麩) 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー ゆかり和え のり佃煮 味噌汁(あさり) 牛乳	御飯 卵焼き 人参のしらす和え 昆布佃煮 味噌汁(なす) 牛乳
朝食B	パン 目玉焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(大根) 牛乳	パン あさりと野菜のスープ キャベツのサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン 根菜のクリームスープ ちんげん菜のツナサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン ソーセージと野菜のソテー おくらのしらすサラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	パン 野菜入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ(しめじ) 牛乳	パン 肉団子のコンソメ煮 かにかまサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ツナと野菜のソテー かぶのサラダ クリームスープ 牛乳	パン ハムエッグ 人参のしらすサラダ コンソメスープ(なす) 牛乳
昼食	きつねそば 里芋と鶏肉のこっくり味噌煮 玉ねぎと水菜の和え物 フルーツ缶(洋なし)	挽肉と豆のカレーライス 薬味 ささみサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	御飯 あぶらかれの味噌バターソース 大豆五目煮 浅漬け すまし汁(かまぼこ)	御飯 鶏の唐揚げ 花しんじょうの炊き合わせ 大根と大葉の和え物 味噌汁(麩)	御飯 八宝菜 焼売 春雨サラダ 中華スープ	御飯 赤魚のたっぷり野菜蒸し 里芋の田楽 わさび豆腐 すまし汁(そうめん)	谷津 料理長考案メニュー 刺身盛り合わせ	御飯 メンチカツ 切干大根の煮物 ちんげん菜の土佐和え 味噌汁(なめこ)
デザート	カップケーキ(りんご)	ようかん	いちごムース	エクレア	きなこまんじゅう	ロールケーキ(コーヒー)	たい焼き	コーヒー牛乳プリン
夕食	あずき御飯 茹で豚の梅ソース ひじきの煮物 蒸しなすのお浸し 味噌汁(なめこ)	御飯 鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 もやしの香味和え 味噌汁(油揚げ)	御飯 牛肉じゃが 野菜とイカの塩炒め フルーツ(パイナップル) 味噌汁(なす)	ライス めばるのムニエルマトソース 花野菜のミモザサラダ オレンジゼリー ポタージュ	御飯 つくねの葱しモンだれ 金平ごぼう 小松菜のおかか和え 味噌汁(はんぺん)	御飯 豚の角煮 焼きビーフン フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(わかめ)	ライス ハニージンジャーグリルチキン きのこのバターソテー 盛り合わせサラダ オニオンスープ	御飯 白糸だらの寄せ鍋風 れんこんの山椒風味炒め 漬物 味噌汁(大根)
	9日 木曜日	10日 金曜日	11日 土曜日	12日 日曜日	13日 月曜日	14日 火曜日	15日 水曜日	16日 木曜日
朝食A	御飯 さつま揚げの煮物 おくらの和え物 梅干し 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	御飯 ウィンナーの野菜炒め アスパラのサラダ ふりかけ 味噌汁(はんぺん) 牛乳	御飯 鯛つみれの含め煮 いんげんのごま和え 味付けのり 味噌汁(しめじ) 牛乳	ツナマヨパン オムレツ 豆と豆乳サラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	御飯 豆腐のえびあんかけ カリフラワーのサラダ たいみそ 味噌汁(おくら) 牛乳	御飯 目玉焼き かぶとツナのサラダ のり佃煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 ジャーマンポテト かにかま和え ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 がんも煮 ブロッコリーの磯和え 梅干し 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳
朝食B	パン 具沢山コンソメスープ おくらのサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン ウィンナーの野菜炒め アスパラのサラダ コンソメスープ(アスパラ) 牛乳	パン ブラウンシチュー いんげんのごまドレサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	ツナマヨパン オムレツ 豆と豆乳サラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	パン ポイルウィンナー カリフラワーのサラダ コンソメスープ(おくら) 牛乳	パン 目玉焼き かぶとツナのサラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	パン ジャーマンポテト かにかまサラダ コンソメスープ(白菜) 牛乳	パン ミネストローネ ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	筋力UP(アップ) チキンのトマトチーズ焼き お豆と緑黄色野菜のサラダ キウイとバナナのヨーグルト和え ライス、椎茸のポタージュ	ほうとう風うどん なすの甘辛炒め 白菜の塩昆布和え フルーツあんみつ	御飯 豚肉の塩だれ焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ わかめの酢の物 味噌汁(麩)	カレー牛肉飯 三色ナムル 杏仁ムース 中華スープ	御飯 ほっけの漬焼き 梅風味 さつま芋と野菜の炊き合わせ 白菜のお浸し 味噌汁(卵)	川口元郷 料理長考案メニュー チキンのトマトシチュー	塩バターラーメン ぎょうざ たたき胡瓜 フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉とアスパラのごま味噌炒め ひじきの煮物 しらすのおかか和え すまし汁(とろろ昆布)
デザート	栗まんじゅう	いちごスペシャル	抹茶ゼリー	バームクーヘン(チョコ)	ワッフル	人形焼き	おいものケーキ	グレープゼリー
夕食	御飯 さわらのおろしソース 車麩の炊き合わせ ほうれん草のからし和え 味噌汁(卵)	御飯 和風ミートローフ 小松菜のさっと煮 胡瓜のゆず浸し 味噌汁(里芋)	御飯 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 トマトの和風サラダ 味噌汁(しろ菜)	御飯 あじの塩焼焼き 根菜の炒め煮 キャベツとささみのきなこ和え 味噌汁(油揚げ)	御飯 豚肉の味噌炒め 切り昆布の煮物 大根としらすの和え物 味噌汁(なめこ)	御飯 さばの塩焼き 里芋の煮ころがし ちんげん菜のゆず和え 味噌汁(麩)	御飯 あぶらかれの煮付け いんげんのピリ辛炒め なめ茸おろし 味噌汁(豆腐)	ご当地：兵庫県 姫路おでん ねぎ焼き風 塩だれキャベツ 茶飯、味噌汁(さつま芋)

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

12月間献立表

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により、変更する場合がございます。3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます

ウェルケアテラス川口元郷

Table with 8 columns (17日 to 24日) and 4 rows of menu items. Each cell contains a date, day of the week, a photo of the dish, and a list of ingredients. Special menus are highlighted in yellow and pink.

栄養メモ (Nutrition Note) section with a green background. Text discusses the benefits of winter squash (南瓜) for health, mentioning beta-carotene and fiber. Includes the LEOC logo at the bottom.

今月の特別な食事 Special Days

- 7日、14日、21日、28日 昼食 イベントメニュー
9日 昼食 からだ元気メニュー
24日 夕食 クリスマスイブ
16日 夕食 ご当地メニュー
17日 昼食 セレクト食
25日 昼食 クリスマス
31日 夕食 大晦日

大晦日 108回の除夜の鐘の音が澄んだ冬の夜空に鳴る12月31日、大晦日。江戸時代の人々は除夜の鐘をききながら「七味(しちみ)五悦(ごえつ)三會(さんえ)」を家族と話したといひます。「七味(しちみ)」とは「今年食べたおいしいものを七つ」という意味(五悦は楽しかったこと五つ、三會は会ってよかった人三つの意)。皆様にとって、今年美味しかったものはどの料理だったでしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるようお料理をお作りさせていただきます。

皆様、本年はお食事をお召し上がり頂きありがとうございました。来年も宜しくお願ひ申し上げます。