

# 12月献立表



今月の  
乳どころ！  
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い合います。  
ご当地メニューでは「生姜味噌おでん」を、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」  
など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<b>朝食A</b> 御飯 ちくわの含め煮 ツナサラダ 梅干し 味噌汁(えのき) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 オムレツ ちんげん菜の和え物 たいみそ 味噌汁(たまねぎ) 牛乳	<b>朝食A</b> パン ソーセージ炒め スナッパえんどうのサラダ かぶのスープ 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 目玉焼き 三色野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(なす) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 さつま揚げ煮 温野菜サラダ 昆布佃煮 味噌汁(わかめ) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 ツナと野菜のバターソテー おくらの磯和え 漬物 味噌汁(えのき) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 鶏肉と大根の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 ソーセージソテー ちんげん菜のじゃこ浸し 梅干し 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳
<b>朝食B</b> さつま芋のクリームスープ ツナサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	<b>朝食B</b> オムレツ ちんげん菜のサラダ 野菜スープ 牛乳	<b>朝食B</b> ソーセージ炒め スナッパえんどうのサラダ かぶのスープ 牛乳	<b>朝食B</b> 目玉焼き 三色野菜のサラダ なすのスープ 牛乳	<b>朝食B</b> ウイナーのスープ 温野菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	<b>朝食B</b> ツナと野菜のバターソテー おくらの和風サラダ カレー風味のスープ 牛乳	<b>朝食B</b> 鶏肉と大根のスープ スパゲティサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	<b>朝食B</b> パン 南瓜のスープ ソーセージソテー ちんげん菜とじゃこのサラダ 牛乳
<b>昼食</b> かき揚げ丼 ふろふき大根 卵豆腐 すまし汁(はんぺん)	<b>昼食</b> 御飯 厚揚げと野菜の甘味噌炒め かに風味焼売 ピーチムース 中華スープ(わかめ)	<b>昼食</b> あんクリームコッペとサンドイッチ 野菜のトマト煮 コールスロー ポタージュ	<b>昼食</b> 御飯 豚肉の塩麹炒め 里芋の煮っころがし ほうれん草のゆず和え 味噌汁(しめじ)	<b>昼食</b> 海鮮あんかけ焼きそば 点心盛り合わせ 合鴨スープのサラダ 卵スープ 杏仁豆腐	<b>昼食</b> 御飯 あぶらかれの甘辛煮 ピーマンと油揚げの炒め物 ゆかり和え 味噌汁(鮭)	<b>昼食</b> 御飯 茹で豚の玉ねぎソース ビーフンとイカの炒め物 いんげんの梅肉かけ 味噌汁(なめこ)	<b>昼食</b> 五目ちらし寿司 車麩の炊き合わせ かぶの土佐和え 味噌汁(おくら)
<b>デザート</b> アップルゼリー	<b>デザート</b> たい焼き	<b>デザート</b> エクレア	<b>デザート</b> ようかん	<b>デザート</b> パウンドケーキ(フルーツ)	<b>デザート</b> もみじまんじゅう	<b>デザート</b> バナナコッタ	<b>デザート</b> どらやき
<b>夕食</b> あずき御飯 つくねのバターポン酢 ひじきの煮物 ほうれん草の香味和え 味噌汁(なめこ)	<b>夕食</b> 御飯 さわらの山椒焼き 南瓜の甘煮 白菜のしめ和え 味噌汁(鮭)	<b>夕食</b> 御飯 鶏肉の油麩の治部煮 ビーフン炒め 煮豆(豆腐)	<b>夕食</b> 御飯 おじの味噌漬け焼き 切干大根の煮物 素材香るごま豆腐 すまし汁(鮭)	<b>夕食</b> 御飯 鶏肉のグリル 梅ソース 金平ごぼう 漬漬け 味噌汁(ちんげん菜)	<b>夕食</b> 玄米入り洋風炊き込み御飯 マッシュポテトのミート焼き 白菜のクリーム煮 ミックスフルーツのゼリー かぶとフロッキーのスープ	<b>夕食</b> 御飯 助宗たらと野菜の生姜風味あん さつま芋の含め煮 いんげんの白和え 味噌汁(はんぺん)	<b>夕食</b> 御飯 牛肉豆腐 たけのこのピリ辛炒め 胡瓜のちろみ味噌かけ すまし汁(わかめ)
9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<b>朝食A</b> 御飯 炒り卵 ほうれん草のからし和え たいみそ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	<b>朝食A</b> パン クラムチャウダー かにかまサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 ウイナー炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁(えのき) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 昆布佃煮 味噌汁(たまねぎ) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 ソーセージと野菜の炒め物 キャベツの大葉風味 漬物 味噌汁(冬瓜) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 肉団子の野菜あんかけ フロッキーのサラダ のり佃煮 味噌汁(大根) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 ベーコンエッグ いんげんの和風マヨネーズ和え 梅干し 味噌汁(たまねぎ) 牛乳	<b>朝食A</b> 御飯 肉じゃが 白菜のサラダ たいみそ 味噌汁(わかめ) 牛乳
<b>朝食B</b> パン 炒り卵 ほうれん草のサラダ トマトスープ 牛乳	<b>朝食B</b> パン クラムチャウダー かにかまサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	<b>朝食B</b> パン ウイナー炒め ピーズサラダ えのきのスープ 牛乳	<b>朝食B</b> パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	<b>朝食B</b> パン ソーセージと野菜の炒め物 キャベツの大葉風味 冬瓜のスープ 牛乳	<b>朝食B</b> パン 肉団子のカレー風味スープ フロッキーのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	<b>朝食B</b> ベーコンエッグ いんげんの和風マヨネーズ和え 野菜スープ 牛乳	<b>朝食B</b> ポトフ 白菜のサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳
<b>昼食</b> ポークハヤシライス 花野菜サラダ バナナヨーグルト コンソメスープ(ズッキーニ)	<b>昼食</b> けんちんうどん なすのくのみ味噌田楽 フルーツポンチ	<b>昼食</b> 御飯 鶏肉の葱味噌焼き たけのこのおかか炒め フロッキーのり浸し かき玉汁	<b>昼食</b> 大海老と野菜の天丼 かぶの柚子もろあん 香の物 赤だし(なめこ) 甘味	<b>昼食</b> ロールパン チキンのクリームシチュー ほうれん草としめじのソテー グレーゼリー	<b>昼食</b> チャーハン えび風味焼売 春雨サラダ 中華スープ(白菜)	<b>昼食</b> スパゲッティミートソース 盛り合わせサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(ズッキーニ)	<b>昼食</b> 鮭の三色丼 なべしぎ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁(そうめん)
<b>デザート</b> イチゴスベシャル	<b>デザート</b> ロールケーキ(コーヒー)	<b>デザート</b> 牛乳黒糖プリン	<b>デザート</b> 安納芋のパウムクーヘン	<b>デザート</b> チョコドーナツ	<b>デザート</b> 抹茶ようかん	<b>デザート</b> おせんべい(ぼたぼた焼き)	<b>デザート</b> コーヒーサンドモカ
<b>夕食</b> 御飯 さばの塩焼き 大豆の炒り煮 長芋の酢の物 味噌汁(鮭)	<b>夕食</b> 御飯 和風チキンローフ 切り昆布の煮物 白菜のさっぱり和え 味噌汁(小松菜)	<b>夕食</b> 御飯 おしの照り焼き 大根のかに風味あん 三色ナムル 味噌汁(里芋)	<b>夕食</b> 御飯 和風麻婆豆腐 ひじきの煮物 ハンバーグサラダ すまし汁(鮭)	<b>夕食</b> 御飯 あぶらかれの焼き南蛮漬け 白菜のゆず胡椒煮 枝豆腐 味噌汁(長ねぎ)	<b>夕食</b> 御飯 さわらの揚げ浸し 柚子和添え れんごんの明太子炒め 小松菜とささみの和え物 味噌汁(鮭)	<b>夕食</b> 御飯 鶏肉の醤油麹焼き 五目真丈の炊き合わせ 漬物 具沢山味噌汁	

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 献立表

Main menu table with columns for dates from 17th to 31st, including food images and descriptions for each day.

栄養メモ

江戸時代から「冬至には南瓜」といわれているほど栄養満点の南瓜には、βカロテンや食物繊維が豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに代わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高め風邪予防の効果があります。食物繊維は腸まで届き、便秘改善効果があります。まだまだ寒い冬が続くので免疫力を高めていきましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

- 6日夕食 からだ元気メニュー
22日夕食 冬至
25日昼食 クリスマス
17日夕食 ご当地メニュー
24日おやつ・夕食 クリスマスイブ
31日夕食 大晦日

大晦日 108回の除夜の鐘の音が響いた冬の夜に鳴る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)三食(さんえい)を家族と話したいといます。「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、三食は全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。

- 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. 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

