

12月献立表



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「芋煮うどん」を、クリスマスには「シェパーズパイ～マッシュポテのミート焼き～」など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 花野菜サラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとじゃが芋のソテー キャベツのしそ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き スナッフえんどうの二色和え 梅干し 味噌汁 牛乳	ツナデニッシュ 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ あさりのミルクスープ 牛乳	御飯 豚肉と野菜の生姜煮 キャベツサラダ 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ かぶとささみの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 小松菜のゆず浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
パン 具沢山スープ 花野菜サラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン ツナとじゃが芋のソテー キャベツの和風サラダ 野菜スープ 牛乳	パン 目玉焼き スナッフえんどうの二色サラダ かぶのスープ 牛乳	ツナデニッシュ 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ あさりのミルクスープ 牛乳	パン 豚肉と野菜のスープ キャベツサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン② スクランブルエッグ かぶとささみのサラダ クリームスープ 牛乳	パン 野菜のツナソテー 小松菜のサラダ ポターージュ 牛乳	パン ボトフ風 ビーンズサラダ ポターージュ(みかん) 牛乳
御飯 鶏肉のがリ おろしソース ほうれん草のさっと煮 ヨーグルト(ストロベリーソース) 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 中華サラダ ニラのスープ	茄子とソーセージのトマトスパゲティ 千切り野菜サラダ フルーツポンチ コーンクリームスープ	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 煮しめ 小松菜の香味和え すまし汁	御飯 白身魚の味噌バターソース 花しんじょうの煮物 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	御飯、赤だし 穴子天と野菜の天麩羅 天つゆ まくら山かけ 茶碗蒸し	パン 鶏肉と白菜の豆腐グラタン 野菜のトマト煮 ゼリー入りフルーツポンチ コンソメスープ	三色丼 がんもの炊き合わせ いんげんのさっぱり和え 味噌汁
まんぷくまんじゅう	パウンドケーキ	紅茶ゼリー生クリーム添え	黒糖まんじゅう	コーヒーサンドモカ	塩まんじゅう	エクレー	パウンドケーキ(栗)
あずき御飯 めばるのたっぴり野菜蒸し 里芋の田楽 枝豆腐 すまし汁	御飯 あじの竜田揚げ 車麩の炊き合わせ いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 つくねの塩レモンだれ 金平ごぼう ちんげん菜のお浸し 味噌汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 切干大根の煮物 わかめの酢味噌かけ すまし汁	御飯 水炊き 漬物 じゃが芋のゆず胡椒炒め 味噌汁	御飯 豚肉のこく旨炒め 里芋の白煮 ピーチムース 味噌汁	御飯 おじの醤油焼焼き 大根のかにかまあん おくらのおさび和え 味噌汁	御飯 茹で豚の梅ソース ピーマンの塩昆布炒め 漬物 味噌汁
9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
御飯 ハムエッグ 白菜の青じそ風味 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ソーセージソテー スパゲティサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	御飯 シュリンプソテー 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き いんげんの二色和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 花野菜サラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 ゆかり和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 人参のしらす和え 味付けのり 味噌汁 牛乳
パン ハムエッグ 白菜の青じそサラダ 小松菜のスープ 牛乳	パン カレー風味の具沢山スープ 三色サラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン ソーセージソテー スパゲティサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	パン シュリンプソテー 小松菜とツナのサラダ クリームスープ 牛乳	パン 目玉焼き いんげんの二色サラダ 野菜スープ 牛乳	パン 肉団子のスープ 花野菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ウィンナーと野菜のソテー 白菜のサラダ クリームスープ 牛乳	パン オムレツ 人参としらすのサラダ ごまのすまし汁 牛乳
ご当地：山形県 芋煮うどん なすのくるみ味噌かけ 冷奴 山形のだしがけ フルーツ(りんご)	御飯 卵と海老のチリソースがけ ちんげん菜の中華煮浸し 長芋のナムル 中華スープ	御飯 あぶらかれの煮付け れんごんの明太子炒め トマトと玉ねぎの和え物 味噌汁	御飯 豚肉のごま味噌焼き なすの含め煮 胡瓜の香味だれ すまし汁	十八穀米とナンで食べる キーマカレー トマトチキンカレー キャベツとパプリカのマリネサラダ パプリカ はつまつれもんソース	御飯 気仙沼産カツオカツ ほうれん草とあさりのさっと煮 味噌汁	オムライス 野菜のチーズ焼き トマトの青じそ風味 コンソメスープ	味噌ラーメン えび風味焼売 たたき胡瓜 杏仁豆腐
黒糖ゼリー	パウムクーヘン	おせんべい(ぼたぼた焼き)	ロールケーキ(チョコ)	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	おせんべい(青のり)	カステラ	ドーナツ
御飯、味噌汁 さばの塩焼き 大豆の炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ	御飯 鶏肉の竜田焼き 南瓜のいとこ煮 水菜とちやしの和え物 味噌汁	ライス ミートローフ オニオンソース フレッシュサラダ コーンクリームスープ フルーツ(バナナ)	茶飯 おでん ごぼうと鶏肉の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 さわらの山椒焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ちんげん菜のゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ焼き 筍の土佐煮 いんげんのごま和え 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 花野菜のツナ炒め フルーツあんみつ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース 切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 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

17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
御飯 野菜炒め かぶのからし和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ 炒り卵 マカロニサラダ 南瓜のスープ 牛乳	御飯 ソーセージのカレー風炒め 千切り野菜サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 海老と野菜のソテー 大根のじゃこ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンエッグ 人参のしらす和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージ炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と野菜の煮物 かにかまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
パン 野菜炒め かぶのサラダ 白菜のスープ 牛乳	ホットケーキ 炒り卵 マカロニサラダ 南瓜のスープ 牛乳	パン ソーセージのカレー風ソテー 千切り野菜サラダ ポターージュ 牛乳	パン 海老と野菜のソテー 大根とじゃこのサラダ あさりのミルクスープ 牛乳	パン ポトフ風 ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ベーコンエッグ 人参としらすのサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	パン ソーセージソテー ビーンズサラダ クリームスープ 牛乳	パン 具沢山スープ かにかまサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳
親子丼 かぶのかにかまあん 胡瓜と大葉の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の白和え 味噌汁	ソース焼きそば トマトの中華サラダ バナナヨーグルト 中華スープ	海鮮丼 冷奴 つみれ汁 漬物 イチゴのムース	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め かぶの薄くす煮 もやしと水菜の和え物 すまし汁	冬至 生姜と油揚げの御飯 さばの柚子塩麹焼き 冬至南瓜 漬物、味噌汁	A:ソースカツ丼 B:ごま香る 甘辛鮭丼 南瓜の含め煮 なめ真和え 味噌汁 セレクトメニュー	御飯 揚げさわらの甘酢かけ ひじきの煮物 卵豆腐 味噌汁
ようかん	クリームブッセ	もみじまんじゅう	バナナスペシャル	おせんべい(瀬戸の汐揚げ)	パウンドケーキ (さつま芋とりんご)	どら焼き	2色のクリスマスゼリー
御飯 牛肉じゃが 焼きピーマン 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁	御飯 鮭の利休焼き 五目しんじょうの炊き合わせ 漬物、すまし汁 フルーツ	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き 五目しんじょうの炊き合わせ 長芋のおかか和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 白菜の旨煮 れんこんのくるみ和え 味噌汁	ライス ハンバーグ ミモザサラダ ポターージュ フルーツ缶 (洋なし)	御飯、すまし汁 茹で豚 葱だれ ごぼうとちくわの炒め物 胡瓜の梅味噌かけ フルーツ	御飯 赤魚の酒蒸し キャベツとイカの明太炒め おくらとわかめの和え物 味噌汁	クリスマスイブ 野菜ピラフ、かぶのポターージュ シェパードパイ ブロッコリーとコーンのソテー りんごのコンポート
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
パン 野菜炒め ポテトサラダ カレー風味のスープ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 三色サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 小松菜の生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ いんげんの和え物 味付けのり 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 カリフラワーの和風マヨネーズサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のバターソテー ちんげん菜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き ゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	
パン 野菜炒め ポテトサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ 三色サラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン ウィンナーと野菜のソテー 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	パン オムレツ いんげんのサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	パン 具沢山スープ カリフラワーの和風マヨネーズサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ツナと野菜のバターソテー ちんげん菜の和え物 カレー風味のスープ 牛乳	パン 目玉焼き 白菜のサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	
クリスマス パン、コンソメスープ チキンのデミグラスソース きのこのマリネサラダ おろし白桃ゼリー	鮭チャーハン 春巻き ちんげん菜のナムル 中華スープ	パセリライス 鮭とムール貝のアクアパッツア 紫キャベツとアボカドのマリネ オニオンスープ 珈琲ゼリー	御飯 鶏肉の利休焼き 湯豆腐、ボン酢 漬物 味噌汁	御飯 おじの漬焼き 梅風味 油麩の炊き合わせ 水菜の和え物 フルーツ	バターライス 白身魚のグリル レモンソース グリーンサラダ ポターージュ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し しらすおろし 味噌汁	
ワッフル	きなごまんじゅう	マドレーヌ	ロールケーキ (バナナ)	おせんべい(ソフトサラダ)	たい焼き	パウムクーヘン (チョコ)	
御飯 めばるの煮付け 豆腐としらすのチャンプルー 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 切り昆布の煮物 なめ真和え 味噌汁	御飯、味噌汁 ほっけの塩焼き ごぼうのゆず胡椒炒め 長芋のおおさか和え フルーツ	御飯 白身魚フライと加熱アボカド なべしぎ 漬物 すまし汁	御飯 いわしのハンバーグ なすの焼き浸し ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ピーマンの塩金平 わかび豆腐 すまし汁	大晦日 年越しそば かやく御飯 天ぷら フルーツ缶 (カクテル)	

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

- 9日 昼食 ご当地メニュー
- 23日、30日 昼食 セレクトメニュー
- 31日 夕食 大晦日
- 24日 おやつ・夕食 クリスマスイブ
- 25日 昼食 クリスマス

大晦日 108回の除夜の鐘の音が遠く冬の夜空に鳴る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。来年も宜しくお願い申し上げます。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

