

12月



		1(木)		2(金)		3(土)	
昼食		A 鱈の南蛮漬け B 鱈のから揚げ 米飯 味噌汁 ふきのおかか煮 キャベツのしそ和え 洋梨缶 選択A 466 3.3 選択B 450 3.1	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え みかん缶	三色丼 すまし汁 ふるふき大根 ほうれん草のなめたけ和え カクテル缶	エネルギー・塩分	446 2.9	461 3.5
3時		エネルギー・塩分	パンケーキ・紅茶 87 0.2	たいやき・緑茶 93 0.2	クリームパン・紅茶 136 0.4		
		5(月)		6(火)		7(水)	
昼食		米飯 けんちん汁 魚の塩焼き(鯖) 南瓜の含め煮 春菊のおかか和え 漬け物 478 3	米飯 味噌汁 蒸し鶏梅肉ソースかけ ブロッコリーのコンソメ煮 白菜昆布和え パイン缶 495 2.7	米飯 すまし汁 ぶり大根の煮物 ナスの味噌炒め 春菊の胡麻ドレ和え 黄桃缶 537 2.5	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 白菜のクリーム煮 ピーナッツ和え(青菜) 洋梨缶 488 3.9	A 魚のマヨネーズ焼き(ます) B 魚の山椒焼き(ます) 米飯 味噌汁 がんもの煮物 インゲンの生姜和え カクテル缶 選択A 515 2.7 選択B 451 2.7	米飯 中華スープ 鶏肉と白菜の中華炒め 春雨サラダ シューマイ みかん缶 527 3.1
3時		まんじゅう・緑茶 87 0	パンケーキ・紅茶 96 0	パームケーキ・紅茶 103 0	プリン・紅茶 90 0.1	ゼリー・紅茶 73 0	ロールケーキ・紅茶 103 0
		12(月)		13(火)		14(水)	
昼食		米飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 カリフラワーサラダ 人参の金平 黄桃缶 508 3.4	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 カクテル缶 510 3	A 豚肉の葱味噌焼き B 豚肉の生姜焼き 米飯 すまし汁 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え パイン缶 選択A 477 2.6 選択B 470 2.6	米飯 味噌汁 白身魚フライ 五目煮豆 ほうれん草のナムル みかん缶 591 3.3	炊き込みご飯 味噌汁 鶏の照り煮 チンゲン菜の炒め物 もやしのゆかり和え 黄桃缶 470 3.1	米飯 味噌汁 さわらの煮付け エンドウと卵の炒め おろし和え 漬け物 463 2.9
3時		カステラ・紅茶 110 0	ブルーチェ・紅茶 56 0.2	プチドックプレーン・紅茶 90 0.1	牛乳かん・紅茶 93 0	パンケーキ・紅茶 87 0.2	あんぱん・緑茶 108 0.2
		19(月)		20(火)		21(水)	
昼食		米飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の煮物 ピーマンおかか炒め みかん缶 511 2.7	A きれいの梅香焼き B きれいの野菜あんかけ 米飯 味噌汁 炒り豆腐 とろろ芋 パイン缶 選択A 490 3.1 選択B 470 3.2	ゆかりご飯 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 小松菜の辛子和え 洋梨缶 521 4	味噌ラーメン シューマイ おかか和え 黄桃缶 471 3.8	忘年会	
3時		たいやき・緑茶 93 0.1	フルーツヨーグルト・紅茶 72 0.1	まんじゅう・緑茶 87 0	パームケーキ・紅茶 103 0	ロールケーキ・紅茶 103 0	ロールケーキ・紅茶 103 0
		26(月)		27(火)		28(水)	
昼食		米飯 味噌汁 アジの磯辺揚げ 大根のそぼろあん 小松菜の辛子マヨ和え 漬け物 489 3.2	A ハンバーグデミソースかけ B ハンバーグのおろしあんかけ 米飯 味噌汁 もやしの炒め物 ブロッコリーミモザサラダ パイン缶 選択A 505 3.6 選択B 473 3.4	米飯 すまし汁 さわらの味噌焼き 切り昆布の煮付け ポテトサラダ カクテル缶 491 3	米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げおろし煮 青梗菜の炒め コールスローサラダ 洋梨缶 485 3.4	米飯 すまし汁(そば) 鮭の柚子庵焼き さつま芋の甘煮 白菜のゆず和え みかん缶 480 2.4	
3時		パンケーキ・紅茶 87 0.2	プリン・紅茶 90 0.1	ショコラプチケーキ・紅茶 97 0	パンケーキ・紅茶 87 0.2	たいやき・緑茶 93 0.1	

*都合により献立を変更することがあります。

冬至

1年の中で、最も日が短く夜の長い日が[冬至]。
日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人は、この時期をととても恐れていました。
冬の寒さを『厄』と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる『ゆず湯』に浸かって、体を温めながら無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらずに大切にされています。

南瓜

ビタミンA・E・Cがそろった栄養豊富な南瓜。
昔から『冬至に南瓜を食べると病気になる』と、言い伝えられてきました。
また、黄金色に輝く姿‘金運の象徴’とも言われています。
冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む『いとこ煮』が定番です。素朴な甘みの伝統の味わいです。

