

		1(木)		2(金)		3(土)	
昼食		A 魚の塩焼き(鱈) B 豆腐ハンバーグのおろしあんかけ 米飯 けんちん汁 南瓜含め煮 春菊のおかか和え 漬物 選択A 504 kcal 選択B 481 kcal	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 フルーツ(西洋ナシ)	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 ほうれん草のなめたけ和え カクテル缶			
3時		カステラ 96kcal	吹雪まんじゅう 83kcal	クリームパン 122kcal			
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
昼食	米飯 味噌汁 かれの煮つけ 青梗菜の炒め マカロニサラダ 漬け物 497 kcal	A チキンソテー香味ソースかけ B 魚の香味ソースかけ(たら) 米飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 和風サラダ 黄桃缶 選択A 538 kcal 選択B 498 kcal	米飯 味噌汁 魚の照り焼き(サバ) なすそぼろ煮 白菜の梅肉和え フルーツ(リンゴ) 532 kcal	米飯 中華スープ 厚揚げのオイスター炒め さつまいもの甘煮 ツナサラダ 漬け物 538 kcal	 忘年会		
3時	メープルブチケーキ 83kcal	フルーツヨーグルト 53kcal	黒糖まんじゅう 83kcal	桃まんじゅう 104kcal	バナナババロア 102kcal	バナナババロア 102kcal	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
昼食	A 魚のマヨネーズ焼き(サワラ) B 鶏肉のマヨネーズ焼き 米飯 味噌汁 里芋の炒め煮 小松菜のおかか和え 漬物 選択A 551 kcal 選択B 521 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 ほうれん草ときのこの炒め おろし和え フルーツ(リンゴ) 536 kcal	米飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃ焼き 大根のべっこう煮 春菊のごまあえ フルーツ(西洋ナシ) 527 kcal	炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻だれ焼き ぜんまいの煮物 ピーナッツ和え(青菜) カクテル缶 561 kcal	米飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け レンコンの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ(パイン缶) 523 kcal	米飯 味噌汁 フライ(メンチ・コロケ) 切り昆布煮付け インゲンのドレッシング和え 漬け物 565 kcal	
3時	プリン 76kcal	クリームパン 122kcal	ロールケーキ 89 kcal	フルーチェ 42kcal	カステラ 96kcal	ゼリー 59kcal	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
昼食	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 黄桃缶 546 kcal	ほうとう風うどん 具入り卵焼き おかか和え カクテル缶 507 kcal	ゆかりご飯 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のからし和え パイン缶 562 kcal	米飯 味噌汁 ぶりと大根の煮物 ナスの中華炒め とろろ芋 漬け物 552 kcal	米飯 コンソメスープ ハンバーグデミソースかけ 青梗菜のソテー プロカリサラダ みかん缶 494 kcal	A かれの梅香焼き B 鶏肉の梅香焼き 米飯 味噌汁 炒り豆腐 春菊の胡麻ドレ和え フルーツ(バナナ) 選択A 532 kcal 選択B 564 kcal	
3時	たいやき 89kcal	小倉まんじゅう 83kcal	バームクーヘン 83kcal	メープルブチケーキ 83kcal	ロールケーキ 89kcal	あんドーナツ 105kcal	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)			
昼食	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 大根のそぼろあん 小松菜の辛子マヨ和え 洋梨缶 529 kcal	米飯 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 509 kcal	A チキンピカタ B 魚のピカタ(あじ) 米飯 コンソメスープ じゃが芋の煮物 コールスローサラダ フルーツカクテル 選択A 535 kcal 選択B 535 kcal	米飯 すまし汁 豚肉の葱味噌焼き 五目金平 白菜の胡麻和え 漬け物 501 kcal	米飯 すまし汁(そば) 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 白菜のゆず和え フルーツ(みかん) 527 kcal		
3時	焼きそば	焼きそば	焼きそば	ショコラブチケーキ 83kcal	たいやき 89kcal		

*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。



9日、10日は忘年会の為、26、27、28日は手作りおやつの為、栄養価は入っていません。