

🎁 12月のメニュー 🎁

|             |   |  |   | 平成29年12月01日(金)                                       | 平成29年12月02日(土)                                   | 平成29年12月03日(日)                             |  |                |                |                |
|-------------|---|--|---|--|--|--|--|----------------|----------------|----------------|
| 朝<br>昼<br>夕 | 平成29年12月  |  |   | 丸ロールパン<br>ヤングコーンソーテ<br>牛乳                            | ホトトギス&ミルパン<br>元気ヨーグルト<br>パンプキンクリームスープ            | ミニ山シユガーパン<br>オムレツ<br>牛乳                    |  |                |                |                |
|             |  |  |   | 赤飯<br>たらのから揚げ五目あんかけ<br>金平ごぼう<br>菜の花ののり和え             | 米飯<br>さわらとときのこの中華葱蒸し<br>小松菜の炒め物<br>パンサンスウ        | 米飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>かっぱの生姜和え<br>小松菜のスープ      |  |                |                |                |
|             |   |  |   | 米飯<br>豚肉のみそ生姜焼き<br>明太奴<br>かぼちゃの甘煮                    | 米飯<br>チキンのトマト煮<br>ひじきのサラダ<br>キャベツのカレーソーテ         | 米飯<br>秋刀魚の揚げ煮<br>青菜のソウルフライ炒め<br>三度豆の白和え    |  |                |                |                |
|             |   |  |   | 平成29年12月04日(月)                                       | 平成29年12月05日(火)                                   | 平成29年12月06日(水)                             | 平成29年12月07日(木)                             | 平成29年12月08日(金) | 平成29年12月09日(土) | 平成29年12月10日(日) |
| 朝<br>昼<br>夕 | トマト&ミルパン(仔)<br>コーンスープ<br>元気ヨーグルト  | ベアロールパン<br>フィッシュソーテ & 野菜ソーテ<br>牛乳            | レモンフラワーパン<br>白菜とチキンのスープ煮<br>牛乳                | 米飯<br>たいみそ<br>一口がんもの煮物<br>さつまいものおみそ汁<br>ピーチジュース      | シュガーバターコッペ<br>パンプキンサラダ<br>牛乳                     | ハンバーガー<br>パンプキンクリームスープ<br>元気ヨーグルト          | 北海道ミルクパン<br>ほうれん草とベーコンのソーテ<br>牛乳           |                |                |                |
|             | ミートスパゲティ<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>パパロア(マロン)                                     | 炊き込みご飯<br>海老と卵の干草焼き<br>五目豆<br>豚汁             | 米飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>厚揚げの中華煮<br>パイナップル           | 十五穀ご飯<br>さわらのカレー竜田揚げ<br>白菜の和え物<br>ほうれん草のおみそ汁         | 米飯<br>チーズハンバーグ<br>ゴボウサラダ<br>クリームスープ              | 米飯<br>かに玉<br>焼き餃子<br>菜の花の和え物               | 米飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>青菜のゆず和え<br>大根のおみそ汁       |                |                |                |
|             | 米飯<br>かれいの利休焼き<br>白菜のごましょうゆ和え<br>なすのおみそ汁  | 米飯<br>さんまの甘酢炒め<br>そばサラダ<br>中華スープ             | 米飯<br>さけのパピヨット<br>リヨネースポテト<br>ほうれん草とコーンの和え物   | 米飯<br>鶏のピカタ<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>キャベツのサラダ              | おにぎり<br>たこやき<br>キャベツの和え物<br>かぼちゃのソーテ             | 米飯<br>白身魚とイカのフライ<br>オクラとろろ豆腐<br>チンゲン菜のおみそ汁 | 中華丼<br>つくねとチンゲン菜の旨煮<br>オクラのおかか和え<br>りんご    |                |                |                |
|             |   |  |   | 平成29年12月11日(月)                                       | 平成29年12月12日(火)                                   | 平成29年12月13日(水)                             | 平成29年12月14日(木)                             | 平成29年12月15日(金) | 平成29年12月16日(土) | 平成29年12月17日(日) |
| 朝<br>昼<br>夕 | ハチマツト&ミルパン(仔)<br>コーンスープ<br>元気ヨーグルト  | 黒糖あんぱん<br>ウインナーと野菜のコンソメ煮<br>牛乳               | イエローロール<br>チキンと野菜ソーテ<br>牛乳                    | 米飯<br>ふりかけ(たらこ)<br>かんぴょうの煮物<br>ほうれん草のおみそ汁<br>りんごジュース | ワンローフ<br>野菜のスープ煮<br>牛乳                           | ホトトギス&ミルパン(チョコ)<br>元気ヨーグルト<br>コーンスープ       | レーズンロール<br>スパゲッティサラダ<br>牛乳                 |                |                |                |
|             | 菜めし(半量)<br>鳴門うどん<br>切干大根の酢の物<br>みかん   | メンチカツカレー<br>南瓜サラダ<br>福神漬<br>三色ゼリー(杏仁風味)      | ねぎとろ丼<br>さつまいもの田舎煮<br>かぶの塩昆布和え<br>マスカットゼリー    | 米飯<br>揚げ魚の白雪あんかけ<br>なすの生姜和え<br>粕汁                    | 米飯<br>エビのチリソース炒め<br>菊菜のナムル<br>竹の子の中華スープ          | 親子丼<br>豆腐のあんかけ<br>白菜のピーナツ和え<br>赤だし         | 米飯<br>ポトフ<br>ツナのソーテ<br>ゴボウサラダ              |                |                |                |
|             | 米飯<br>あじのマリネ<br>かっぱのソウルフライ<br>あさりのチャウダー   | 米飯<br>塩さば<br>小松菜の卵とじ<br>豆腐とワカメのおみそ汁          | 米飯<br>ササゲのすりおろし玉葱入り<br>炒り豆腐<br>もやしとのり和え物      | 米飯<br>ゆず胡椒入りマーボ豆腐<br>菜の花としめじの和え物<br>たまごにらのスープ        | 米飯<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>長芋のガーリック炒め<br>コールスロー        | 米飯<br>みそかつ<br>小松菜の卵とじ<br>白桃                | 米飯<br>さわらの山椒みそ焼き<br>もやし生姜酢和え<br>キウイ&パイ     |                |                |                |
|             |   |  |   | 平成29年12月18日(月)                                       | 平成29年12月19日(火)                                   | 平成29年12月20日(水)                             | 平成29年12月21日(木)                             | 平成29年12月22日(金) | 平成29年12月23日(土) | 平成29年12月24日(日) |
| 朝<br>昼<br>夕 | ピザト&黒糖食パン<br>コーンスープ<br>元気ヨーグルト  | レーズンドッグ<br>菜の花のソーテ<br>牛乳                     | イチゴジャムパン<br>大豆のトマト煮<br>牛乳                     | 米飯<br>うめびしお<br>厚揚げの煮物<br>うまいなのおみそ汁<br>オレンジジュース       | シュガーバターコッペ<br>スクランブルエッグ<br>牛乳                    | ツナロール&ミルパン<br>パンプキンクリームスープ<br>元気ヨーグルト      | イエローロール<br>ほうれん草とベーコンのソーテ<br>牛乳            |                |                |                |
|             | 麦飯<br>牛肉みそ炒め<br>チキンとキャベツのサラダ<br>バナナ   | 米飯<br>鶏団子と野菜のポトフ<br>カリフラワーのバター醤油炒め<br>洋梨     | 焼きうどん<br>ショウロンボウ<br>大根となめこのおみそ汁<br>フルーチェ(いちご) | オムライス<br>チーズと野菜サラダ<br>きのこのリヨン風<br>チーズクリームクレープ        | 米飯<br>チャブチェ<br>生姜和え<br>卵スープ                      | 米飯<br>ホキの香りみそ焼き<br>とうもろこし枝豆の豆乳かき揚げ<br>なます  | クリスマスメニュー                                  |                |                |                |
|             | 米飯<br>揚げ卵のカレーあんかけ<br>トマト豆腐<br>切干大根の酢の物  | 麦飯<br>バーベキューチキン<br>もやしとしらすの炒め物<br>イカの胡麻醤油和え  | 十五穀ご飯<br>さばの幽庵焼き<br>キャベツとしらすの和え物<br>うすあげのおみそ汁 | 米飯<br>かれいのおろし煮<br>大根としめじの酢の物<br>具沢山みそ汁               | 米飯<br>五目散らし寿司<br>大根の煮物<br>春菊のおみそ汁<br>みかん         | 米飯<br>豚肉のごま風味炒め<br>ザーサイの冷奴<br>にんじんのナムル     | 米飯<br>さわらのゆずおろし焼き<br>アロカリのかにあんかけ<br>黄桃     |                |                |                |
|             |   |  |   | 平成29年12月25日(月)                                       | 平成29年12月26日(火)                                   | 平成29年12月27日(水)                             | 平成29年12月28日(木)                             | 平成29年12月29日(金) | 平成29年12月30日(土) | 平成29年12月31日(日) |
| 朝<br>昼<br>夕 | イグト&ミルパン<br>コーンスープ<br>元気ヨーグルト   | チョコチップメロンパン<br>コーンソーテ<br>牛乳                  | クリームエスカルゴ<br>ゴボウサラダ<br>牛乳                     | 米飯<br>ふりかけ(のりたまご)<br>切干大根の煮物<br>春菊のおみそ汁<br>フルーツジュース  | ホワイトミルクパン<br>キャベツのスープ煮<br>牛乳                     | パンプキンロール<br>パンプキンクリームスープ<br>元気ヨーグルト        | マロンファンシー<br>マカロニサラダ<br>牛乳                  |                |                |                |
|             | 五目チャーハン<br>豚肉とねぎのチヂミ<br>かっぱの甘酢和え<br>サムゲタン風スープ                                     | 三色そばろ丼<br>かぼちゃと豆腐の揚げ出し<br>菜の花の辛子和え<br>ライチゼリー | 米飯<br>あじのソーテペペロンチーノ<br>白菜のカレー炒め<br>クリームポタージュ  | カレーうどん<br>高野の含め煮<br>レンコンの胡麻ドレえ<br>トロピカルフルーツ          | 米飯<br>唐揚げの南蛮漬<br>レンコンとブロッコリーのサラダ<br>チンゲン菜のとろみスープ | 米飯<br>赤魚のみぞれがけ<br>冬瓜のうま煮<br>ごぼうの胡麻和え       | 米飯<br>Eビ&林アライ<br>キャベツの胡麻ドレ和え<br>しろなのおみそ汁   |                |                |                |
|             | 米飯<br>白身魚のレムラードソース焼き<br>かぼちゃのマリネ<br>フルーツ(ピーチ)                                     | 米飯<br>クリームコロッケ<br>トマトと海草のサラダ<br>ほうれん草のおみそ汁   | 米飯<br>きのこ入り鶏つくねの照り焼き<br>焼き豆腐の煮物<br>りんごヨーグルト   | 米飯<br>ホイコーロウ<br>飲茶<br>大根のゆず胡椒和え                      | 米飯<br>さわらの梅肉焼き<br>青菜のぬた<br>とろろ昆布のお吸いもの           | 米飯<br>酢豚<br>大根の甘酢和え<br>しめじと豆腐のスープ          | 米飯<br>かやくご飯<br>年越しそば<br>ふうふう大根<br>菜の花の錦糸和え |                |                |                |

●今月の行事食●

- ・12月13日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー
- ・12月24日(日) 昼食・・・クリスマス会

冬冬番になりました。温かい料理で身体の芯から温まりたいですね。ひふみ園の利用者さんがこの時期になると「あれ、作ってよ!!」と必ずリクエストしてくる料理があります。「粕汁」です。身体を温める作用がある根菜類や発酵食品である酒粕を使用する粕汁は、寒い冬にはもってこいのメニューになります。機会がありましたら、是非この時期ご家庭でもお楽しみ下さい。(管理栄養士 枝澤)