

# 12月のメニュー

		平成30年12月				平成30年12月01日(土)	平成30年12月02日(日)
朝						ポテト&ミソ汁 食パン 元気ヨーグルト バナナ ｷｯｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ミあんﾊﾟﾝ & ﾚｰｽﾞ ﾚｰｽﾞ ほうれん草のﾊﾞｰｺﾝﺿｰ 牛乳
昼						赤飯 鶏肉の竜田揚げ 春菊の白和え 冬瓜のすまし汁	米飯 ホキのパン粉焼き ジャーマンポテト ｶﾞﾌﾞﾌﾞのｽｰﾌﾟ
夕						米飯 さわらの中華風みそ煮 小松菜のツナぼん酢和え 厚揚げの炒め物	米飯 おでん もやしのと和え物 ごぼうのごま油炒め
	平成30年12月03日(月)	平成30年12月04日(火)	平成30年12月05日(水)	平成30年12月06日(木)	平成30年12月07日(金)	平成30年12月08日(土)	平成30年12月09日(日)
朝	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト コンスープ	レモンフラワーパン マカロニソテー 牛乳	シュガーバターコッペ ビーンズサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 さつま揚げの煮物 さこのおみそ汁 ｼﾞｮｰ (ｽﾄﾚﾌﾞﾘｰ)	黒糖ミルク 野菜のトマト煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト バナナ ｷｯｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	キャラメルリング ほうれん草とたまごの炒め物 牛乳
昼	米飯 鶏肉の照り焼きマレード風味 タマゴサラダ じゃが芋のコンソメ煮	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾚｰｽﾞ ﾚｰｽﾞ かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗｸﾞ コンソメスープ りんご	米飯 豚肉ともやしの炒めもの 春巻き マンゴープリン	米飯 カレイのムニエル ほうれん草とコーンのサラダ じゃが芋のコンソメスープ	とろろ山菜そば さつま芋と枝豆のかきあげ 小松菜のからし和え ﾊﾞﾊﾞﾛｱ (抹茶)	米飯 ハンバーグ&クロック ごぼうサラダ 小松菜のコンソメスープ	米飯 豚肉と野菜の炒めもの ごま豆腐 白菜のお吸いもの
夕	米飯 かれのいの香り蒸し 春菊の生姜和え ごぼうのおみそ汁	米飯 いかの旨煮 小松菜とじゃこの炒め物 白菜のお浸し	米飯 さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ ほうれん草のおみそ汁	米飯 鶏肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え りんごのはさみ揚げ	米飯 ホイコーロウ 飲茶 大根のゆず胡椒和え	麦飯 あじの梅じょうゆ焼き 磯辺揚げ 黄桃	米飯 鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え
	平成30年12月10日(月)	平成30年12月11日(火)	平成30年12月12日(水)	平成30年12月13日(木)	平成30年12月14日(金)	平成30年12月15日(土)	平成30年12月16日(日)
朝	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾚｰｽﾞ ﾚｰｽﾞ 元気ヨーグルト コンスープ	りんごのりんご ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｰｺﾝﺿｰ 牛乳	ホワイトミルクパン ﾀﾞﾝ ﾎﾞﾝ ﾎﾞﾝのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(かつお) ごぼうの煮物 白菜のおみそ汁 りんごジュース	クリームパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-サラダ 牛乳	ハンバーグ 元気ヨーグルト バナナ ｷｯｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	イエローロール ウインナーと野菜のコンソメ煮 牛乳
昼	米飯 白身魚のピカタ ほうれん草とツナのサラダ ｶﾞﾌﾞﾌﾞとﾊﾟﾝのｽｰﾌﾟ	ツナ入りｷﾞﾓ手炒飯 鶏肉とピーマンの炒め物 もやしのポン酢和え 大学いも	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 厚揚げの赤だし 洋梨	他人丼 冷奴 キャベツと昆布の和え物 粕汁	米飯 アジフライ パンクキンサラダ 大根のコンソメスープ	米飯 酢鶏 いんげんの七味炒め みかん	菜飯(半量) お好み焼き チンゲン菜の青じそ和え 豆腐の赤だし
夕	米飯 豚じゃが煮ごま風味 野菜のみそけんちん炒め 野菜のわさび和え	米飯 さわらの西京焼き 春菊のおろし和え ほうれん草のお吸いもの	麦飯 ミートローフ 野菜ソテー サウザンドレサラダ	米飯 さばの中華風みそ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え じゃがいもの炒め物	米飯 鶏肉の胡麻焼き 里芋の煮物 菜の花の和え物	麦飯 揚げ魚の白雪あんかけ キャベツの生姜和え レンコンの胡麻醤油炒め	米飯 鶏団子と野菜のポトフ 長芋のｶｰｵｲｽﾀｰ炒め 白桃
	平成30年12月17日(月)	平成30年12月18日(火)	平成30年12月19日(水)	平成30年12月20日(木)	平成30年12月21日(金)	平成30年12月22日(土)	平成30年12月23日(日)
朝	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾚｰｽﾞ ﾚｰｽﾞ 元気ヨーグルト コンスープ	ﾘｰｽﾞﾝ ﾚｰｽﾞ ﾚｰｽﾞ ほうれん草のﾊﾞｰｺﾝﺿｰ 牛乳	丸ロール キャベツのバター醤油炒め 牛乳	米飯 ふりかけ(かつお) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 ピーチジュース	米飯 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のツナ和え マカロニスープ	ﾎｯﾄ ﾄｯｸ & ﾐｯﾂ ﾄｯｸ 元気ヨーグルト バナナ ｷｯｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	おいもちちゃん ツナサラダ 牛乳
昼	米飯 チキンカツ 白菜の梅マヨ和え ロールケーキ	きつねうどん 菜の花とたまごの炒め物 オクラのポン酢和え 黒糖ミルクプリン	チキンカレー 小松菜サラダ インゲンとコーンのソテー バナナ	米飯 揚げ魚の油淋鶏風 春雨の炒めもの さつま芋のサラダ	米飯 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のツナ和え マカロニスープ	麦飯 カレイの香りみそ焼き ｶﾞﾌﾞﾌﾞのゆず胡椒和え 薄くす汁	米飯 ビーフシチュー タマゴサラダ 小松菜のイタリアンソテー
夕	米飯 赤魚のみぞれがけ 冬瓜のうま煮 わけぎのぬた	米飯 牛肉のｷﾞﾓ手炒め ｶﾞﾌﾞﾌﾞの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 小松菜のおみそ汁	米飯 野菜入りｷｯｼﾞｭ風 ｼｰｻｰ-サラダ ｸﾘｰﾑ-ｽｰﾌﾟ	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんの炒め物 ﾌﾞﾙｯｸﾞの練り胡麻和え	米飯 あじの梅煮 青梗菜ときのこの炒め物 トマトとすくこの和え物	米飯 クリスピーから揚げ パンサンズウ 大根の煮物	麦飯 さわらの梅肉焼き チンゲン菜のピーナッツ和え 豆腐のお吸いもの
	平成30年12月24日(月)	平成30年12月25日(火)	平成30年12月26日(水)	平成30年12月27日(木)	平成30年12月28日(金)	平成30年12月29日(土)	平成30年12月30日(日)
朝	ﾋﾞｰｽﾄ & ﾐｯｸﾞ ﾄｯｸ 元気ヨーグルト コンスープ	十勝あんパン きのこキャベツのソテー 牛乳	シュガーバターコッペ ゴボウサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(かつお) ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ﾌﾙｰﾂｼﾞｬｰ	ｸﾘｰﾑ ﾄｯｸ ﾄｯｸ マカロニサラダ 牛乳	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾚｰｽﾞ ﾚｰｽﾞ 元気ヨーグルト バナナ ｷｯｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ﾊﾞｰ ﾄｯｸ ﾊﾞｰ ﾄｯｸと野菜のソテー 牛乳
昼	魚介の明太クリームパスタ たまねぎとかぼちゃのチーズ焼き 白菜とりんごのサラダ ｶﾞﾌﾞﾌﾞのｽｰﾌﾟ	クリスマス会		豚丼 レンコンのサラダ なすとじゃこの炒め物 大根のおみそ汁	麦飯 さばの七味焼き 海藻サラダ 豆腐のおみそ汁	米飯 だらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え	米飯 豚肉のみそ生姜焼き トマト豆腐 かきたま汁
夕	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 里芋の含め煮 大根ときゅうりの酢の物	米飯 さわらのゆずおろし焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶにｱﾝｶﾞ 黄桃	麦飯 だらの甘酢あんかけ 青菜とさつま揚げの炒め物 白菜の和え物	米飯 鶏肉と野菜ｸﾘｰﾑ煮 かぼちゃのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え いんげんのカレーソテー	米飯 ホキの真身焼き風 オクラとカニカマの和え物 一口がんもの煮物	米飯 鶏肉のレムラードソース焼き かぼちゃのマリネ ほうれん草のスープ	米飯 あじの韓国風照り焼き 青菜とエリンギの炒め物 もやしのナムル
	平成30年12月31日(月)						
朝	ｲｯｸﾞ ﾄｯｸ & ﾐｯｸﾞ ﾄｯｸ 元気ヨーグルト コンスープ						
昼	米飯 さわらの香草焼き インゲンのツナマスタード和え 小松菜のスープ						
夕	かやくご飯 年越しそば ふうふうき大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物						

●今月の行事食●

- ・12月12日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー
- ・12月25日(火) 昼食・・・クリスマス会
- ・12月31日(月) 夕食・・・大晦日

今年の冬は、暖冬といわれていますが、それでも吹く風は冷たく感じます。また、空気も乾燥して、風邪を引きやすくなっています。手洗いうがいに気をつけて、利用者さんには元気に過ごしてもらいたと思います。今年もあつという間でした。皆様、お体に気をつけてよいお年を!

(管理栄養士 山本)