

# 12月のメニュー

	平成26年12月01日(月)	平成26年12月02日(火)	平成26年12月03日(水)	平成26年12月04日(木)	平成26年12月05日(金)	平成26年12月06日(土)	
朝	【温】エッグトースト&ミチヨコ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	キャバレー&ミチヨコ食パン ケチャップソテー 牛乳	シュガーバターコッペ ビーンズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 豆乳(バナナ)	黒糖ミルク 白菜といんげんのスープ 煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	
昼	平成26年12月 赤飯 かれのいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	にしんそば さつま芋と枝豆のかきあげ 菜の花のからし和え みかん	ビーとアスパラガスの刺身&おひたし チーズと野菜サラダ マカロニスープ 梨	米飯 かクリームコロッケ&野菜コロッケ じゃがいもごまみそ和え とうふと野菜のくず汁	米飯 ツナ入りキムチ炒飯 いかとピーマンの中華炒め 春菊の白和え 大学いも	焼き鶏丼 きんちやくの煮物 粕汁 バナナ	
夕	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 鶏肉のごまみそ照り焼き キャベツと沢庵の和えもの えのきのお吸いもの	米飯 豚肉のソテーおろしソース 炒り豆腐 青菜のおかか和え	米飯 鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	米飯 鶏肉の照り焼きマヨ&風味 切干大根の酢の物 大豆のスープ	米飯 揚げさばの中華ひたし ぜんまいの煮物 もやしの酢の物	
	平成26年12月07日(日)	平成26年12月08日(月)	平成26年12月09日(火)	平成26年12月10日(水)	平成26年12月11日(木)	平成26年12月12日(金)	
朝	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳	【温】肉まん&あんまん パンキンサラダ 牛乳	ホワイトミルクパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	イエローロール ソーセージとじゃが芋のスープ 煮 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 りんごジュース	クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	他人丼 ザーサイの冷奴 なます オレンジゼリー	米飯 ビーファイ&炒りファイ キャベツの胡麻和え コンスープ	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	コンライス ハムステーキ グリーンサラダ 野菜スープ	米飯 さばの照り焼き 長芋と温玉サラダ 洋梨	米飯 コロケ盛り合わせ ごぼうサラダ 白菜のスープ	木の葉丼 さつま芋と枝豆のかきあげ 白菜の梅マヨ和え みかん&パイ
夕	米飯 野菜入りキッシュ風 スイートサラダ クリームスープ	米飯 小松菜と豚肉の煮物 春巻 オレンジ	麦飯 さわらの西京焼き 大根おろしの冷奴 とろろ汁(温)	米飯 メバルの香りみそ焼き かき揚げのゆず胡椒和え 薄くず汁	米飯 麻婆豆腐 三色ナムル 中華春雨スープ	米飯 あじの梅煮 青梗菜ときのこの炒め物 トマトともすくの和え物	米飯 鮭ときのこのクリームソース リョネーズポテト トマトスープ
	平成26年12月14日(日)	平成26年12月15日(月)	平成26年12月16日(火)	平成26年12月17日(水)	平成26年12月18日(木)	平成26年12月19日(金)	
朝	シュガーバターコッペ オムレツ 牛乳	【温】お肉&ミチヨコ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ヘアロール かき揚げのバター醤油炒め 牛乳	丸ロール ツナとアスパラのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(さけ) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 ジョア(ブルーベリー)	レーズンドッグ キャベツのクリーム煮 牛乳	【温】お肉ドッグ & コッペドッグ 牛乳
昼	米飯 チーズハンバーグ ミモザサラダ クリームスープ	米飯 豚肉のキムチ炒め かき揚げの生姜和え 小松菜のおみそ汁	きつねうどん たこ焼き 大豆サラダ 白桃	メンチカツカレー 南瓜サラダ 福神漬 杏仁豆腐	米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 パイナップル	米飯 鶏団子と野菜のポトフ 長芋の加-オイスター炒め 白桃	米飯 かれのいの唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 青りんごゼリー
夕	米飯 白身魚のさつま蒸し れんごんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 白身魚のコーン焼き ポテトとかぼちゃのチーズ焼き だいこんサラダ	米飯 鶏肉の治部煮 いんげんの炒め物 けん菜の白和え	麦飯 鮭の塩焼き 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおポン酢和え	米飯 さわらのホイル焼き ピーマンの焼きびたし ブロッコリーの塩昆布和え	米飯 サーモンスターキ 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物
	平成26年12月21日(日)	平成26年12月22日(月)	平成26年12月23日(火)	平成26年12月24日(水)	平成26年12月25日(木)	平成26年12月26日(金)	
朝	おもちちゃん ツナサラダ 牛乳	【温】ビザト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ミニパン きのこキャベツのソテー 牛乳	シュガーバターコッペ ツナサラダ 牛乳	米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 パインジュース	イエローロール マカロニサラダ 牛乳	ツナマヨ&ポテトロール 牛乳
昼	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 ヨーグルト和え(みかん)	麦飯 牛肉みそ炒め ごま豆腐 白菜のお吸いもの	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 りんごヨーグルト	米飯 コロケ盛り合わせ かき揚げの甘酢和え コーヒーゼリー	米飯 クリスピーから揚げ パンサンズウ アスパラ(ストベリー)	クリスマス会	米飯 豚肉のみそ生姜焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁
夕	豚丼 レンコンのマヨサラダ もやしのポン酢和え かぼちゃのおみそ汁	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 焼き厚揚げなめこおろし オレンジ	だいこん菜飯 さばの深味干 れんこんと根菜の甘辛炒め 焼ききざみ揚げと白菜の和え物	米飯 あじのムニエルマトソース 野菜ソテー ビーンズサラダ	米飯 かじきのチリソース炒め だいこんの信田煮 白菜のコールスロー	米飯 赤魚のおろし煮 卵と高菜の炒め物 玉葱とツナのごま和え	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え
	平成26年12月28日(日)	平成26年12月29日(月)	平成26年12月30日(火)	平成26年12月31日(水)			
朝	ヘアロール カレーと野菜のソテー 牛乳	【温】エッグトースト&ミチヨコ食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ワンローフ カレーと野菜のスープ 煮 牛乳	ミニあんぱん&レーズンロール ハムと花野菜のサラダ 牛乳			
昼	鮭とろろ丼 五目豆 もやしのおみそ汁 りんご	焼肉丼 白菜とれんごの塩もみサラダ カロテン浸し 洋梨&パイ	ご飯(半量) お好み焼き はりはり漬け バナナヨーグルト	カツ丼 小松菜のおひたし やまいもの乙女和え 白桃			
夕	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ピーマンのソテー	米飯 鮭のにんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	十五穀ご飯 鶏のきじ焼き 三度豆の白和え はんぺんのお吸いもの	かやくご飯 年越しそば ふろふき大根 ブロッコリーの和え物			

●今月の行事食●

・ 12月10日(水) 昼食 お楽しみメニュー ・ 12月26日(金) 昼食 クリスマス会

あっという間に年末です。スーパーでも、おせち食材やクリスマス商品が並んでいました。例年通り、ちまたではインフルエンザが流行しているようなので、手洗いうがいを励行し、しっかり食べて体力をつけ冬の感染症を予防して下さいね。今年もお世話になりました。来年も益々施設のお食事が発展できるよう尽力したいです。(管理栄養士 枝澤)