


平成 27 年 12 月分

予定献立表

☆

今月のお楽しみメニューは
今川焼とスイートポテトです。
どちらかを当日選びます
お楽しみに !!

| 1日 (火) | 2日 (水) | 3日 (木) | 4日 (金) | |
|--|--|---|--|---|
| ほうとうどん キャベツの甘酢和え 糸昆布の煮物 デザート 615kcal | ご飯 ワンタンスープ 白身魚の酢豚 春雨の中華サラダ デザート 700kcal | チキンライス コンソメスープ ハンペンフライ 野菜サラダ デザート 705kcal | ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツと鮭缶の和え物 ほうれん草の山掛け デザート 705kcal | |
| 7日 (月) | 8日 (火) | 9日 (水) | 10日 (木) | 11日 (金) |
| あんかけチャーハン 中華スープ 小龍包 春菊のナムル デザート 706kcal | 菜飯 みそ汁 さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え デザート 696kcal | パン グリーンスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ デザート 679kcal | ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 里芋の胡麻サラダ 小松菜の磯辺和え デザート 680kcal | ご飯 豆腐の中華スープ 肉団子の八宝菜 胡瓜と竹輪の中華和え デザート 695kcal |
| 14日 (月) | 15日 (火) | 16日 (水) | 17日 (木) | 18日 (金) |
| 鮭ご飯 澄まし汁 筑前煮 オクラとキャベツの胡麻和え なます デザート 637kcal | ご飯 中華コーンスープ 魚の唐揚げ野菜あんかけ 青梗菜のナムル デザート 654kcal | お楽しみメニュー 今川焼 or スイートポテト ゆかりご飯 みそ汁 スコッチエッグ 小松菜煮浸し 660kcal | パン 冬野菜のシチュー カジキのピザ風焼き グリーンサラダ デザート 680kcal | チーフ おすすめ  |
| 21日 (月) | 22日 (火) | 23日 (水) | 24日 (木) | 25日 (金) |
| 野菜たっぷりラーメン 華シュウマイ ワカメと胡瓜の生姜和え デザート 695kcal | ご飯 みそ汁 ロールキャベツ じゃが芋の千切りサラダ ほうれん草のお浸し デザート 668kcal |  | マーボー丼 水餃子のスープ 中華野菜サラダ デザート 682kcal | クリスマス クリスマスピラフ ミートローフ スープ サラダ ケーキ 749kcal |

12月22日は冬至、一年中で日照時間が一番短い日です。

この日に柚子湯に入り、冬至かぼちゃを食べると、健康に過ごせるといわれています。

かぼちゃはカロテンやビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、風邪予防には絶好の野菜。

何かと忙しい年末、昔ながらの古人の知恵を借りて健康な体を維持し、新しい年を迎える準備をしましょう。

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

