

平成 28 年 12 月分

予 定 献 立 表



☆ 今月のお楽しみメニューは、コーヒーゼリーとヨーグルトです。  
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

\* 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。

		1 日 (木)		2 日 (金)	
		パン 野菜スープ 白身魚のカレーソース チキンとレタスのサラダ デザート 681kcal		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 691kcal	
5 日 (月)		6 日 (火)		7 日 (水)	
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 710kcal		梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 大根と竹輪の炒め煮 なめことオクラのサラダ デザート 684kcal		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 676kcal	
12 日 (月)		13 日 (火)		14 日 (水)	
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 689kcal		ゆかりご飯 みそ汁 スコッチエッグ 小松菜と揚げの煮浸し デザート 660kcal		焼きそば 蟹とレタスのスープ 胡瓜と若芽の酢の物 ひじきと大豆の煮豆 デザート 702kcal	
19 日 (月)		20 日 (火)		21 日 (水)	
パン 豆乳野菜スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ デザート 689kcal		チーフ おすすめ 		冬至 (南瓜) ご飯 みそ汁 筑前煮 小松菜お浸し 南瓜の甘辛焼き デザート 695kcal	
26 日 (月)		27 日 (火)		22 日 (木)	
 リクエスト メニュー		あんかけチャーハン 中華スープ 豆腐シュウマイ 春菊のナムル デザート 703kcal		クリスマス カレードリア トマトスープ 野菜サラダ クリスマスケーキ 783kcal	
				23 日 (金)	
					

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。





