

平成 29 年 12 月分 予 定 献 立 表



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。



1 日 (金)	
ご飯	
レタスとわかめのスープ	
肉団子の八宝菜	
いんげんと竹輪のナムル	
デザート	700kcal

4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)
ご飯 中華コーンスープ 魚の唐揚げ野菜あんかけ 青梗菜の和え物 煮豆 デザート 636kcal	お楽しみメニュー シュークリーム or イチゴオレ チキンライス コロケ (サラダ添え) 野菜スープ 713kcal	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツと鮭缶のサラダ しそ納豆 デザート 686kcal	パン ビーフシチュー スパニッシュオムレツ フレンチサラダ デザート 686kcal	梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 春菊のお浸し なめことオクラのサラダ デザート 725kcal
11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)
さつま芋ご飯 澄まし汁 豚肉のおろし煮 キャベツの胡麻酢和え デザート 693kcal	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 671kcal	焼きそば 蟹とレタスのスープ 胡瓜と若芽の酢の物 五目大豆 デザート 677kcal	ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き 里芋ゴマサラダ ほうれん草のお浸し デザート 706kcal	ゆかりご飯 澄まし汁 スコッチエッグ 小松菜とエリンギのさっと煮 デザート 585kcal
18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)
パン コーンクリームスープ 鮭のジャガバター焼き レタスのサラダ デザート 662kcal	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 オクラのとろろかけ つけ物 デザート 697kcal	ポークビーンズ カブのコンソメスープ コーンサラダ デザート 645kcal	冬 至 ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き 小松菜和え 南瓜のそばろあん デザート 652kcal	ク リ ス マ ス カレードリア トマトスープ 温野菜のサラダ ケーキ 748kcal
25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	☆ 今月のお楽しみメニューは シュークリームとイチゴオレです。 どちらかを当日選びます、お楽しみに！ ☆ 12月25日のリクエストメニューは そら1 グループのリクエストです。	
リクエストメニュー (そら1) ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋のラタトゥユ マドレーヌ 702kcal	菜飯 澄まし汁 かれの煮付け 二色芋のサラダ ほうれん草とえのきのお浸し デザート 671kcal	あんかけチャーハン 中華スープ 豆腐シュウマイ 青梗菜のナムル デザート 606kcal		



* 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。

