


平成 31 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、一年間、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です。  
 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。



3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
カレーピラフ 野菜スープ ロールキャベツ グリーンサラダ ジョア <i>705kcal</i>	お楽しみメニュー りんご or パイナップル ご飯 みそ汁 とろろ 厚揚げと野菜の煮物 キャベツサラダ <i>663kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ 白身魚の酢豚 春雨の中華サラダ アップルパイ <i>697kcal</i>	ご飯 豆乳スープ コロッケ 海藻の和風サラダ 野菜ジュース <i>689kcal</i>	親子丼 澄まし汁 里芋とひじきのサラダ ほうれん草のポン酢和え きんつば <i>635kcal</i>
10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
スパゲティーナポリタン レタススープ ポテト野菜サラダ ヨーグルト <i>679kcal</i>	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 煮豆 杏仁豆腐 <i>646kcal</i>	ご飯 みそ汁 スコッチエッグ (サラダ添え) 小松菜の煮浸し タルト <i>668kcal</i>	ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き 人参とこんにゃくの白和え ほうれん草のお浸し ゼリー <i>652kcal</i>	パン クリームシチュー スパニッシュオムレツ フレンチサラダ メロン <i>695kcal</i>
17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
リクエストメニュー(うみ1) オムハヤシライス 野菜スープ ブロッコリーサラダ メロン <i>710kcal</i>	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 カラフルひじきサラダ たくあん納豆 ムース <i>716kcal</i>	ポークビーンズ かぼちゃのコンソメスープ コーン入り野菜サラダ ジュース <i>703kcal</i>	ご飯 レタスとわかめのスープ 肉団子の八宝菜 キムチの冷奴 大学芋 <i>715kcal</i>	冬 至 ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き 小松菜和え 南瓜のそぼろあん 蒸しパンケーキ <i>698kcal</i>
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	☆今月のお楽しみメニューは りんごとパイナップルです。 どちらかを当日選びます お楽しみに！
	ク リ ス マ ス カレードリア トマトスープ 温野菜のサラダ ホワイトケーキ <i>732kcal</i>	ご飯 みそ汁 かれいの煮付け 二色芋のサラダ ほうれん草とえのきのお浸し ヤクルト <i>680kcal</i>	あんかけチャーハン 中華春雨スープ 豆腐シュウマイ 青梗菜のナムル 原宿ドッグ <i>710kcal</i>	

|

