

2019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。



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
リクエストメニュー(うみ1)	お楽しみメニュー	ご飯	パン	親子丼
ソース焼きそば 若布入り野菜スープ 冷奴 胡瓜の酢の物 みかんゼリー 656kcal	ジョア or パイ饅頭 ご飯 みそ汁 とろろ 厚揚げと野菜の煮物 キャベツサラダ 690kcal	ワンタンスープ 白身魚の酢豚 春雨のマヨサラダ アップルパイ 697kcal	豆乳スープ コロッケ パプリカサラダ 野菜ジュース 679kcal	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 665kcal
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ゆかりご飯 澄まし汁 魚のトマトクリームソース れんこん牛蒡サラダ ムース 710kcal	ご飯 みそ汁 スコッチエッグ 小松菜の煮浸し タルト 705kcal	あんかけチャーハン ビーフンのスープ 肉しゅうまい 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 657kcal	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 スイートポテト 718kcal	年忘れ会 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 シュークリーム 720kcal
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
三色丼 澄まし汁 豆腐野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 メロン 692kcal	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 コーヒーゼリー 658kcal	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 ワッフル 711kcal	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 フルーツヨーグルト 683kcal	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 676kcal
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
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 715kcal	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 732kcal	菜飯 澄まし汁 豚肉のおろし煮 さつま芋の白和え 水菜のじゃこポン酢和え たい焼き 737kcal	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け スパゲティー野菜サラダ 小松菜となめこの酢の物 マドレーヌ 683kcal	カツ丼 澄まし汁 小松菜の辛子和え 胡瓜と若布の酢の物 つけ物 りんご 690kcal

☆ 今月のお楽しみメニューは ジョアとパイ饅頭です、どちらかを当日選びます、お楽しみに！

