


2020年 12 月分

# 予定献立表



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	ご飯 みそ汁 かじきマグロの竜田揚げ 二色芋のサラダ いんげんの和え物 チョコレート饅頭 708kcal	カレーうどん レンコンとごぼうのサラダ ブロッコリーおかがかけ 蒸しパンケーキ 708kcal	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 カラフルひじきサラダ チンゲン菜ともやしのお浸し ワッフル 652kcal	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 722kcal
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
親子丼 澄まし汁 里芋とひじきのサラダ ほうれん草ポン酢醤油和え パイ饅頭 650kcal	ご飯 みそ汁 スコッチエッグ 小松菜の煮浸し かえでの実 683kcal	菜飯 澄まし汁 豚肉のおろし煮 南瓜のゴマ和え 春菊のお浸し たい焼き 663kcal	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 杏仁豆腐 627kcal	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
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
パン 豆乳スープ コロケ パプリカサラダ 野菜ジュース 679kcal	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 とろろ ジョア 690kcal	あんかけチャーハン ビーフンのスープ 肉しゅうまい 茄子とパプリカのナムル みかん 640kcal	ご飯 豚汁 さばの塩焼き かぶとワカメの酢の物 ほうれん草のお浸し りんご 657kcal	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 エクレア 689kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
冬至 ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き 小松菜和え 南瓜のそぼろあん 上用饅頭 717kcal	ご飯 ワンタンスープ マーボ春雨 チンゲン菜のナムル 大学芋 539kcal	三色丼 澄まし汁 大根と人参の薄くず煮 ひじきと大豆の煮物 黒糖ムース 692kcal	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ 小松菜となめこの酢の物 マドレーヌ 691kcal	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 735kcal
28日 (月)	<p>12月21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。</p> <p style="text-align: right;"></p> <p style="text-align: right;">* 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。</p>			

