



2022年 12 月分

予定献立表



* 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)	
		ご飯 筑前煮 さつまいの白和え きゅうりとオクラのおかか和え 上用饅頭 713kcal	みそ汁	パン 野菜スープ ポークチャップ 水菜の和風サラダ りんごジュース 693kcal	
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	
焼きうどん 玉ねぎとみょうがのスープ 長芋と胡瓜の酢の物 野菜とひじきの塩麴和え ワッフル 644kcal	ご飯 みそ汁 鮭とポテトのチーズ焼き 糸昆布煮 いんげんのお浸し ムース 672kcal	ご飯 卵とレタスのスープ 肉団子の八宝菜 茄子の梅肉和え フルーチェ 669kcal	ポークビーンズ 小松菜のコンソメスープ 野菜の和風マリネ オレンジ 671kcal	ご飯 みそ汁 かじきマグロの竜田揚げ 春雨サラダ もやしとニラの和え物 チョコレート饅頭 683kcal	
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	
ソースカツ丼 澄まし汁 冷奴 人参と竹輪の和え物 オレンジ 703kcal	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ しめじといんげんのお浸し マドレーヌ 677kcal	あんかけチャーハン チンゲン菜とアサリのスープ 肉しゅうまい 茄子とパプリカのナムル ヨーグルト 641kcal	ご飯 豚汁 さばの塩焼き 春菊のゴマ和え かぶとワカメの酢の物 りんご 674kcal	年忘れ会 スパゲティーナポリタン 小松菜のコンソメスープ ポテト野菜サラダ エクレア 710kcal	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	
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 ほうれん草のとろろかけ ジョア 690kcal	パン 豆乳スープ コロケ 胡瓜とみかんのおろし和え いちごゼリー 711kcal	ご飯 中華風コーンスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 焼き豚野菜サラダ ババロア 726kcal	冬至 ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 小松菜和え 南瓜のそぼろあん みかん 650kcal	クリスマス カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ホワイトケーキ 690kcal	
26日 (月)	27日 (火)	<p>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。 何かと慌しい年末、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>			
ご飯 ワンタンスープ 白身魚の酢豚 レンコンとごぼうのサラダ 杏仁豆腐 655kcal	オムライス キャベツのコンソメスープ ブロッコリーヨーグルトサラダ コーヒーゼリー 678kcal				



