

2023年 12月

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、冬至に、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

1日 (金)	
ご飯	みそ汁
豚肉のケチャップ焼き	
二色芋のサラダ	
オレンジ	
713kcal	

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
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 茄子と胡瓜の中華サラダ 杏仁豆腐 <i>623kcal</i>	ご飯 みそ汁 筑前煮 さつま芋の白和え オクラのおかか和え 上用饅頭 <i>713kcal</i>	スパゲティーナポリタン 野菜スープ ポテト野菜サラダ エクレア <i>722kcal</i>	ご飯 みそ汁 かじきマグロの竜田揚げ 春雨サラダ (マヨ) もやしとニラの和え物 スイートポテト <i>717kcal</i>	パン レタススープ ポテトのオーブン焼き ラタトゥイユ ババロア <i>729kcal</i>
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
ソースかつ丼 澄まし汁 冷奴 人参と竹輪の和え物 いちごゼリー <i>721kcal</i>	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 <i>690kcal</i>	ポークビーンズ ベーコンのコンソメスープ 野菜の和風マリネ ヨーグルト和え <i>695kcal</i>	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 りんご缶 <i>685kcal</i>	ご飯 卵とレタスのスープ 肉団子の八宝菜 人参と春雨のナムル フルーチェ <i>713kcal</i>
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
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 <i>727kcal</i>	ご飯 澄まし汁 鶏の唐揚げ 野菜サラダ 胡瓜とみかんのおろし和え ヤクルト <i>720kcal</i>	豚肉のあんかけ焼きそば レタスとわかめのスープ 茄子とパプリカのナムル ジョア <i>728kcal</i>	冬至	クリスマス・年忘れ会
			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 <i>650kcal</i>	カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ホワイトケーキ <i>690kcal</i>
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	・パンの日には、ご利用者様にジャムを選択して頂く予定です。 * 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。	
ご飯 みそ汁 鮭とポテトのチーズ焼き 糸昆布煮 小松菜と長芋のお浸し 黒糖ムース <i>705kcal</i>	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツのレモン醤油和え ほうれん草のとろろかけ あんまん <i>674kcal</i>	オムライス 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 <i>700kcal</i>		





