

12月分献立表

日	月	火	水	木	土	
		1	2	3	4	
		ココア101kcal	牛乳113kcal	オレンジジュース55kcal	カフェオレ84kcal	抹茶ミルク130kcal
		ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の煮物 しその実漬け 洋梨缶 585kcal 3.4g	五目ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあん 大根と胡瓜のサラダ 杏仁豆腐 たくあん 651kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 和風春雨サラダ のり佃煮 ぶどう缶 530kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏のマーメイド焼き 焼きナス 漬物 うぐいす豆 600kcal 2.6g	キーマカレー コンソメスープ いんげんのチーズサラダ 黄桃缶 ヨーグルト 福神漬け 661kcal 3.9g
		抹茶まんじゅう104kcal	紅茶ケーキ120kcal	梅ゼリー80kcal	セレクト	人形焼き96kcal
	7	8	9	10	11	12
	チョコミルク139kcal	野菜ジュース86kcal	グレープジュース72kcal	イチゴオレ99kcal	レモネード48kcal	バニラミルク87kcal
	さつま芋ごはん 味噌汁 カジキの照り焼き ちくわと白滝の炒り煮 かのご豆 桜漬け 614kcal 3.1g	山菜うどん 豆腐ハンバーグ ほうれん草の生姜和え パン缶入り青りんごゼリー 456kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 筑前煮 絹さやのおかか和え バナナ しその実漬け 507kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ スッキコのパークソテー 赤かっぱ漬け 白花煮豆 512kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしの梅肉和え フルーツカクテル しば漬け 483kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル キャベツのレモン和え おかか昆布 あんず缶 511kcal 3.5g
	レモンケーキ139kcal	シュークリーム98kcal	みかんフルーチェ184kcal	セレクト	チョコ蒸しパン158kcal	水ようかん65kcal
	14	15	16	17	18	19
	りんごジュース59kcal	カルピス54kcal	ココア101kcal	レモネード48kcal	抹茶ミルク130kcal	カフェオレ84kcal
	ごはん 味噌汁 鶏肉の中華炒め ブロッコリーのお浸し 金時煮豆 かぶの浅漬け 491kcal 2.5g	梅しらすご飯 味噌汁 ちゃんこ鍋風 アスパラのツナサラダ 桜漬け ぶどう缶 533kcal 3.2g	ビーフカレー コンソメスープ レタスの海藻サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 625kcal 3.5g	ごはん すまし汁 カレイのしょうが焼き 五目金平 たくあん 白桃缶 492kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 白身魚フライ えんどう豆のマヨ和え りんご缶 しその実漬け 558kcal 3.4g	ごはん ワタンスープ えび玉炒り もやしのポン酢和え みかん缶 田舎漬け 449kcal 2.9g
	あんどうナッツ95kcal	ホットケーキ80kcal	もみじまんじゅう104kcal	クリスマスケーキ344kcal	たい焼き110kcal	セレクト
21	22	23	24	25	26	
牛乳113kcal	チョコミルク139kcal	キャラメルミルク87kcal	ミルクティー85kcal	グレープジュース72kcal	ピーチティー38kcal	
ごはん すまし汁 サケの西京焼き 白菜の炒め煮 あんず缶 ザーサイ 431kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 ●ブリ大根● 小松菜の山椒和え 金時煮豆 かぶの浅漬け 377kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げの柳川風 もやしのお浸し 赤かっぱ漬け 黄桃缶 494kcal 2.9g	ピラフ かぼちゃスープ タンドリーチキン ほうれん草のコンソテー いちごババロア しば漬け 656kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜の煮込み ポテトサラダ みかん缶 田舎漬け 594kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し とろろ芋 キウイフルーツ たくあん 467kcal 3.4g	
抹茶ゼリー98kcal	セレクト	小倉あんパイ117kcal	クリームブッセ72kcal	りんごケーキ111kcal	プリン73kcal	
28	29	30	31			
蜂蜜しょうが35kcal	りんごジュース59kcal	抹茶ミルク130kcal				
ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 フルーツカクテル あみの佃煮 513kcal 4.3g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 そら豆ともやしのゴママヨ和え 漬物 夏みかん缶 591kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ シーフードシチュー 春雨サラダ ぶどう缶 昆布の佃煮 476kcal 3.7g				
セレクト	コーヒーゼリー99kcal	紫芋まんじゅう104kcal				

〈一口メモ 12月22日(火)実施【ブリ大根】について〉

【ブリ大根】は、富山県の郷土料理です。やわらかく煮た大根に熱湯をくぐらせたぶりを加え、しょうゆや砂糖、だしなどで作られる煮込み料理です。ブリは成長によって何度も名を変えることから、出世魚と言われています。富山湾では、良質なブリが獲れることから、ブリ大根や照り焼きなどたくさんのブリ料理が生まれました。富山の一部地域では、娘の健康と娘婿の出世を祈願し、嫁ぎ先にブリを贈る風習が今でも伝わっています。冬に旬を迎える郷土料理として知られ、今では全国各地で食べられています。どうぞご賞味ください。

* 今月は24日(木)に「クリスマス献立」を予定しています。

