

12月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



急に冬らしい寒さが感じられるようになりました。温度変化に注意し、体調を崩さないようお気を付けください。鍋やポトフ、シチューなどのあったかメニューで季節の食材を上手に取り入れて体を冷やさないようにし、また、みかんなどの果物で水分・ビタミン補給をして、風邪をひかないように注意したいものです。12/21.22.23の3日間は、クリスマス前の特別選択メニューを準備しておりますので、お楽しみ頂ければと思います。選択用紙をお配りして事前に選んでいただく形を予定しております。今年も最後の月になりました。1年ありがとうございました。引き続き、皆様に喜んでいただける昼食をお届けして行きますので来年もよろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
				1 鯖の塩焼き きのこ入り炒り卵 卵の花の煮物 長芋の梅肉和え 570kcal	2 根菜と豚肉の煮物 炒り豆腐 グリーンサラダ もやしのねぎ和え 570kcal	3 赤魚のソテー 煮奴 スパゲティサラダ 小松菜炒め 560kcal
4	5 かれいのごま味噌焼き 厚揚げ豆腐のおかか醤油がけ 切干大根の炒め煮 ほうれん草サラダ 560kcal	6 豚肉とごぼうの甘辛煮 じゃが芋と竹輪の煮物 えびサラダ 小松菜のソテー 570kcal	7 シーフードシチュー きのこオムレツ きゃべつの炒め物 トマトサラダ 570kcal	8 豚肉の中華炒め がんもの味噌がけ じゃが芋のコンソメ煮 筍のおかか和え 570kcal	9 鮭の塩焼き 出し巻き卵 南瓜のチーズサラダ 青梗菜のピーナッツ和え 580kcal	10 鯖の酒蒸し ボイルウインナー 里芋の煮物 もやし炒め 560kcal
11	12 鶏肉の甘酢炒め 野菜天の煮物 里芋の白煮 もやしとハムの和え物 570kcal	13 さごしのおろしポン酢がけ 磯風味出し巻き卵 長芋のそぼろあんかけ カリフラワーのカレーソテー 560kcal	14 豚焼肉 湯豆腐 じゃが芋のサラダ 小松菜の炒め物 570kcal	15 赤魚のマリネ風 肉団子の甘酢あん さつま芋の甘煮 きゃべつのソース炒め 560kcal	16 鶏肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物 白菜の旨煮 長芋の磯炒め 560kcal	17 鶏肉の照焼き 厚揚げ豆腐の煮物 なすのオイスター炒め 大根とツナの炒め物 560kcal
18	19 さごしの野菜あんかけ 出し巻き卵 ジャーマンポテト 春雨サラダ 550kcal	20 鶏肉の磯焼き シーフードグラタン カリフラワーのサラダ 青梗菜の煮びたし 580kcal	21 選択メニュー A: ナポリタンスパゲティ B: チキンライス えびフライ、ハムポテト サラダ、デザート、コンソメスープ	22 選択メニュー A: 白身フライ、御飯/パン B: ささみフライ、御飯/パン 小松菜ソテー、切干大根の炒め煮、フルーツヨーグルト、パンプキンスープ	23 選択メニュー A: ネギトロ丼 B: チャーハンブロックベーコン入り 大根と厚揚げのそぼろあんかけ、法連草のゆず和え、果物盛合わせ、かきたま汁	24 ハヤシシチュー マカロニサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え 果物盛合わせ 590kcal
25	26 肉豆腐 白半片のオーロラソースがけ 長芋と昆布のおかか煮 青梗菜ソテー 580kcal	27 赤魚のねぎソースがけ 竹輪の磯辺天 じゃが芋のごま煮 きのこと卵の炒め物 570kcal	28 鶏肉のカレーソテー 出し巻き卵 切干大根の煮物 なすサラダ 560kcal	29 玉子丼 がんもとさつま芋の田舎煮 きゃべつサラダ フルーツヨーグルト 550kcal	30 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 大根と鶏肉の煮物 乳酸菌飲料 600kcal	31 休み

・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。 ・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。