

# 12月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



いよいよ冬らしい寒さがやってきました。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。鍋やシチュー、汁物などの温かなメニューで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。12/23.24.25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、お楽しみください。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。今月の旬の食材は「長芋」です。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	2 かれいのごま味噌焼き さつま揚げの炒め物 切干大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ 560kcal	3 鶏肉の塩麴焼き 厚揚げ豆腐のおかか醤油がけ 白菜の旨煮 長芋のゆかり和え 560kcal	4 かじきの味噌マヨ焼き ポイルウイナー 里芋と竹輪の煮物 小松菜のソテー 580kcal	5 豚肉の生姜焼き 豆腐のおくらあんかけ 南瓜サラダ ほうれん草の煮浸し 580kcal	6 鱈の酒蒸し 豚肉炒め じゃが芋の煮物 もやし炒め 560kcal	7 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 さつま芋の甘煮 カリフラワーのピーナッツサラダ 560kcal
8	9 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の煮物 なすのオイスター炒め じゃが芋の青のり和え 560kcal	10 鯖のおろしポン酢がけ 野菜天の煮物 里芋のそぼろあんかけ カリフラワーのカレーソテー 570kcal	11 豚肉のすき煮 えびサラダ 長芋ソテー 筍のおかか和え 560kcal	12 赤魚のマリネ風 ウイナーソテー 大豆とひじきの煮物 白菜の中華炒め 550kcal	13 鶏肉の唐揚げ 煮奴 大根とツナの炒め物 おくらサラダ 570kcal	14 さごしのごま醤油焼き 肉団子のケチャップ煮 南瓜のサラダ 小松菜の炒め物 570kcal
15	16 鮭の野菜あんかけ ウイナーソテー 南瓜の煮物 もやしのおかか和え 570kcal	17 豚焼肉 がんもの煮物 じゃが芋と大豆の煮物 春雨サラダ 560kcal	18 豚汁 鯖の塩焼き さつま芋のレモン煮 きのこのサラダ 560kcal	19 鶏肉の照焼き 豆腐のごま味噌がけ 野菜炒め 長芋の磯和え 560kcal	20 シーフードカレー コロッケ ハムサラダ フルーツヨーグルト 570kcal	21 豚肉の甘辛煮 白半片のオーロラスがけ 里芋と昆布の煮物 青梗菜のソテー 570kcal
22	23 選択メニュー A: ネギトロ丼 B: チャーハン 鶏肉のおろしがけ、きゃべつとひじきのサラダ、果物盛合わせ、かきたま汁	24 選択メニュー A: ナポリタンスパゲティ B: チキンライス スクランブルエッグ、チキンリング、じゃが芋と小松菜のソテー、フルーツゼリー、コンソメスープ	25 選択メニュー A: フライドチキン、パン/御飯 B: フライドフィッシュ、パン/御飯 ★ツリーバーグ、ハッシュドポテト、法蓮草ソテー、果実ヨーグルト、パンプキンスープ	26 鱈のねぎソースがけ さつま揚げソテー じゃが芋のごま煮 きゃべつのツナサラダ 550kcal	27 鶏肉の塩焼き 白半片のお好み風 南瓜のチーズサラダ もやしのピーナッツ和え 570kcal	28 鮭ソテー 厚揚げ豆腐のおかか醤油がけ 小松菜ときゃべつの中華煮 おくらとえのきの和え物 570kcal
29	30 年越しそば 天ぷら盛り合わせ きゅうりの甘酢生姜和え 鶏肉と里芋の煮物 ゼリー 590kcal	31 お休み				

・ 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。