

12月 お昼の献立カレンダー

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。12/24と12/25は、クリスマス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。事前に選択用紙をお配りして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「白菜・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お食事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 かれいのごま醤油焼き さつま揚げの味噌炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ 570kcal	2 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	3 かじきの味噌マヨ焼き ボイルウインナー 里芋と竹輪の煮物 もやし炒め 560kcal	4 豚肉の生姜焼き 豆腐のおくらあんかけ 白菜の旨煮 長芋のゆかり和え 570kcal	5 鱈の酒蒸し 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 なすのピリ辛炒め 550kcal	6 鶏肉の塩麴焼き 厚揚げ豆腐の生姜醤油がけ 南瓜サラダ ほうれん草の煮浸し 580kcal
7	8 かつ丼 なすとがんもの煮物 きゃべつサラダ フルーツミックスゼリー 580kcal	9 鯖のおろしポン酢がけ 野菜天の煮物 長芋の生姜あん煮 たけのこの中華炒め 570kcal	10 鶏肉の唐揚げ 煮奴 大根とツナの炒め物 おくらサラダ 570kcal	11 鮭のマリネ風 魚肉ソーセージソテー 大豆とひじきの煮物 里芋の白煮 560kcal	12 豚肉のすき煮 えびサラダ 南瓜のソテー もやしの中華和え 570kcal	13 さごしのごま醤油焼き 肉団子のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 小松菜の炒め物 560kcal
14	15 鮭の野菜あんかけ ウインナーソテー 里芋の煮物 もやしのおかか和え 570kcal	16 豚焼肉 高野豆腐の煮物 じゃが芋と大豆の炒り煮 春雨サラダ 560kcal	17 鯖の塩焼き さつま芋のレモン煮 きのこのサラダ 豚汁 フルーツゼリー 580kcal	18 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	19 かれいの煮付け 白半片のオーロラソースがけ 卵の花の煮物 じゃが芋の青のり和え 560kcal	20 シーフードカレー コロケ ハムサラダ フルーツヨーグルト 580kcal
21	22 鶏肉と白菜のとろとろ煮 野菜天のおろしポン酢がけ 長芋のごま煮 ほうれん草サラダ 560kcal	23 さごしのねぎソースがけ さつま揚げソテー 里芋と昆布の煮物 きゃべつのツナサラダ 560kcal	24 クリスマス選択メニュー 	25 クリスマス選択メニュー	26 鮭のきのこソテー 厚揚げ豆腐の煮物 小松菜ときゃべつの中華煮 おくらのしょうゆマヨ和え 570kcal	27 鶏肉の塩焼き 白半片のお好み風 南瓜のチーズサラダ もやしの中華炒め 580kcal
28	29 鯖の味噌煮 豆腐とわかめのポン酢がけ 野菜と魚肉ソーセージの炒め物 マカロニサラダ 570kcal	30 ちらし寿司 鶏肉と里芋の煮物 おくらの青じそ和え ゼリー 560kcal	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。