

12月 献立表

	12/1 (金)	12/2 (土)	12/3 (日)	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 杓苳炒め 大根のおかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン 南瓜スープ ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮物 つぼ漬け (パイン白桃缶) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 カブの梅ドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮付 小松菜の辛子和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 モヤシの炒め物 さつま芋のドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 オリーブオイル煮 白菜のゆかり和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 五目ちらし寿司 すまし汁 ピーマンと豚肉の塩昆布炒め アスパラのマスタード和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 か玉あんかけ 春雨と白菜の中華煮 杓苳のわか和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ブリの香味焼 金平レンコン 白菜のわか和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼 大根と鶏の煮物 ごま豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 かき玉汁 鶏肉のピーマン揚 リンゴとオリーブの土佐煮 杓苳和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 加うどん 切干大根煮 玉子サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 煮合わせ キャベツのソテー炒め ピタパタリ
間	どら焼き	バームクーヘン	甘酒・卵ボーロ	チョコワッフル	フルーツチェ	黒糖まんじゅう	マレード 蒸しパン
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アスパラの竜田揚げ 細切昆布煮 インゴットのソテー和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵のたまごみそ焼 ポテトソテー もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照焼 肉シューマイ もやし和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ステーキ ピーマンソテー アスパラのソテー和 ごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの塩焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のハチマシマスタード焼 カブの炒め たくあん漬 (パイン黄桃缶) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 金平ごぼう 春雨の中華風酢の物
	12/8 (金)	12/9 (土)	12/10 (日)	12/11 (月)	12/12 (火)	12/13 (水)	12/14 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 しめじと大根のそぼろ煮 杓苳浸し 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 じゃが芋とツナの炒め物 納豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 インゴットのピーマン和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 エビ団子煮 菜花の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子煮 大根のドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 春菊のマヨ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ウインナーソテー かぶの梅塩わか和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かす汁 鶏肉の照焼 里芋の生姜煮 春菊のポン酢和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 八宝菜 か入シューマイ 小松菜のおかか和え 杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 柿のオーロロス焼 春雨の炒め物 インゴツ菜の和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 杓のちらし寿司 すまし汁 かぶの水晶煮 白菜のゆかり和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ブリの幽庵焼き 卵の花炒り煮 キャベツの和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉汁 豚肉とキャベツのかき油炒め じゃが芋のソテー 大根の甘酢和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 A:牛肉のしぐれ煮 B:杓のチャンちゃん焼 アスパラ炒め物 小松菜の和え物 フルーツ
間	レモンケーキ	菓子パン(チョコ)	抹茶ゼリー	バナナカステラ	たこ焼き	ベビーカステラ	たい焼き
夕	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン インゴツ菜炒め 南瓜サラダ みかんヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぶの加焼 白菜の煮浸し 長芋のおおさか和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ハンバーグ 大根のツアあんかけ 杓苳の梅和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵の七味焼き 里芋の煮付 ブロッコリーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の卵とし リンゴの金平 もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の照焼 アスパラの炒め物 白菜のソテー和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の加玉あんかけ インゴツの煮付 モヤシのナムル
	12/15 (金)	12/16 (土)	12/17 (日)	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉詰めいなり 小松菜のドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 オリーブオイル煮 なます 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 杓苳の炒め物 カブのドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 モヤシとツナの炒め物 納豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊とマヨの和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 インゴツのソテー 小松菜和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根とツナ煮 キャベツゆかり和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ひじきの炊き込みご飯 すまし汁 かぶの南部焼 切干大根煮 キャベツのゆかり和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> やきそば すまし汁 厚焼き玉子 レタスサラダ オリーブゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん けんちん汁 刺身盛り 北海フライ 金平レンコン フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の野菜炒め 大根の煮物 菜花のごま和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 かぶのみそ煮 キャベツの炒め物 海藻サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 助六寿司 すまし汁 がんもの煮付 誕生日ケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 他人煮 里芋の煮付 杓苳のねりソテー和え フルーツ
間	黒糖菓子	今川焼き	かたどら焼き	かみゼリー	レモンケーキ	くず湯・おかき	プリン
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん オリーブオイル炒め 煮奴 菜花の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーの煮付 さつま芋の甘煮 春菊のわか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマレード焼 アスパラソテー 南瓜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身フライ キャベツの炒め物 杓苳和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん オムレツ ジャーマンポテト ブロッコリーのドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のツナ焼 インゴツ菜のソテー炒め 三色なます 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏つくね 菜花の煮浸し 春雨サラダ

12月 献立表

	12/22 (金)	2/23 (土)	2/24 (日)	2/25 (月)	2/26 (火)	12/27 (水)	2/28 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子のそぼろ煮 菜花の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン コンソメスープ チゲ野菜とパン炒め カレーライス 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 イゲンの炒め物 茄子の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 はんぺん煮 春菊の磯和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 杓苺の卵とじ カウの生姜和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 カブのパン炒め ブロッコリーのパン炒め 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラのチキンプチ炒め 温泉卵 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚の香味焼 南瓜の煮付 白菜の和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 みそカツ 金平ごぼう ブロッコリーのパン炒め マカドゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ピザ オムレツ 大根サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ コンソメスープ トマト炒め サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> きしめん 小松菜の炒め物 白菜の錦糸和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 鶏肉のチキンスライス パン炒め ポテトサラダ 和風プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉とピザの炒め物 ごぼうの煮物 キャベツサラダ フルーツ
間	シューロール	ミルクまんじゅう	クリスマス風蒸しパン	クリスマスケーキ	もみじまんじゅう	フルーツ	クッキー
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 福袋煮 エビシューマイ トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 大根の煮付 しば漬 パン炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ブリの煮付 カレーライス キャベツのゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のあんかけ 切干大根煮 チゲ野菜のなめ茸和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の香草パン粉焼 さつま芋煮 イゲンのチゲ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉豆腐 茄子と春雨の中華炒め 菜花のおかか和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿のデザート ブロッコリーの炒め物 春菊のお浸し
	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)				
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 カブの塩昆布和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大豆の煮付 大根のしらす和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ブロッコリーのチキンプチ炒め じゃが芋和 牛乳 				
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 アゲの塩焼き 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーチゲ ピザゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き チゲ野菜のチゲ スパサラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 年越しそば カブとカブと里芋の生姜煮 茄子の和え物 フルーツ 				
間	抹茶の今川焼き	パバロア	たい焼き				
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おでん 北海フライ 杓苺の梅和 	<ul style="list-style-type: none"> めかぶ雑炊 千種焼 小松菜の煮浸し ごぼうチゲ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキン南蛮 イゲンの炒め物 白菜のサラダ 				

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

大晦日

“一年の最後の末日”を「大晦日」といいます。
大晦日の夜は年越しそばを食べる習慣があり、江戸時代頃から始まりました。

そばは、長くの伸ばして細く切って作る食べ物という事から、「人生はそばのように長く生きる」という説もあります。

また、関西の方では、そばではなく、運を呼ぶ「うどん」を食べ「太く長く」と願うこともあります。



蕎麦には、毛細血管の壁を強くし、高血圧を予防すると言われる「ルチン」が含まれています。
蕎麦のゆで汁に溶けだしているため、蕎麦を食べる時には、そば湯を飲んだ方が良いと言われています。

