

12月 献立表

| | 12/1 (日) | 12/2 (月) | 12/3 (火) | 12/4 (水) | 12/5 (木) | 12/6 (金) | 12/7 (土) |
|---|--|--|--|---|--|--|---|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ピーマンと豚肉の塩昆布炒め マカロニサラダ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 カウの和だし和 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮物 小松菜の和だし和 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> パン コンソメスープ 木の葉とササミのコンソメ煮 南瓜サラダ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 里芋とピーマンの煮物 しらす和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 春菊と魚肉炒め さつま芋の和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 イカボール煮 白菜のゆかり和 牛乳 |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> アヲちらし寿司 すまし汁 湯豆腐 茄子の和え フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 とんてき 大根とササミの煮物 ボテトサラダ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の照焼 春菊の煮浸し ごま豆腐 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ かに玉あんかけ 焼きキョウサイ 菜花の和え フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> 高菜ごはん イカかき玉汁 加いのピーマン炒め 南瓜のいとこ煮 サラダ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根煮 玉子のサラダ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 加いの煮付 キャベツのコンソメ炒め りんごゼリー |
| 間 | いちごヨーグルト | かたどーんケーキ | 抹茶水ようかん | おはぎ | かたどプリン | 今川焼 | やわらかおかき |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキン南蛮 モヤシの炒め物 ブロッコリーのマスタード和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の野菜あんかけ ピーマンの和え インゲの和え | <ul style="list-style-type: none"> 雑炊(非常食) 干種焼 里芋の煮物 ごぼうサラダ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 加いのマミソ焼 大根の煮付 豆サラダ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の生姜焼 長芋短冊揚げ キャベツの和え物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のハチマシマスタード焼 じゃが芋炒め ほうれん草の和え | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 豆腐ナゲット 春雨の中華風酢の物 |

| | 12/8 (日) | 12/9 (月) | 2/10 (火) | 2/11 (水) | 2/12 (木) | 2/13 (金) | 2/14 (土) |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 じゃが芋炒め 菜花の和え物 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 インゲの和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アハラの炒め物 とろろ芋 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 エビ団子煮 納豆(金時豆) 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> パン コンソメスープ キャベツの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊の和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根とササミの煮物 キャベツのゆかり和 牛乳 |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 八宝菜 焼きキョウサイ カウの和え フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 林のオムライス焼 春雨炒め キャベツの和え物 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 A:みそカツ B:プリンの照焼 大根の柚子煮 ブロッコリーの和え ぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 鶏ちらし寿司 すまし汁 加と胡瓜の水晶煮 白菜のゆかり和 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 白身フライ 切干大根煮 豆サラダ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ひき肉カレー キャベツとピーマンの炒め物 ブロッコリーの和え フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 他人煮 肉シューマイ 木の葉のねりマスタード和 フルーツ |
| 間 | 餅つき | マロンワッフル | 黒糖まんじゅう | キャラメルスープ | 今川焼(かたど) | 水ようかん | 原宿ドック |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カウの和え 小松菜の煮浸し 長芋あおさ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ハンバーグ 加の和え 木の葉の梅和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 親子煮 モヤシとハムの炒め物 春菊の和え物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 加いの七味焼 北海フライ カリフラワーサラダ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 茄子の煮付 しば漬(ハツフル) | <ul style="list-style-type: none"> ごはん サケの塩焼き 春雨と白菜の煮物 菜花の辛子和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマスタード焼 アハラテ 南瓜サラダ |

| | 12/15 (日) | 2/16 (月) | 2/17 (火) | 2/18 (水) | 2/19 (木) | 2/20 (金) | 2/21 (土) |
|---|---|--|---|--|--|---|---|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮付 小松菜の和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 茄子の和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 木の葉の炒め物 カリフラワーの和え 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏団子の煮付 小松菜の和え物 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 インゲのコンソメ煮 茄子の和え物 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊とアヲの和え物 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮物 大根の和え 牛乳 |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> 塩昆布の炊き込みご飯 すまし汁 サバの南部焼 湯豆腐 白菜の錦糸和 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> やきそば すまし汁 厚焼き玉子 キャベツのサラダ ピザゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 金平ごぼう 北海フライ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 加の梅塩こうじ和 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ キャベツとアヲ炒め 木の葉の和え フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 加のみそ煮 小松菜とアヲの炒め物 海藻サラダ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 竹の幽庵焼 南瓜煮 キャベツの和え物 フルーツ |
| 間 | たい焼き | やわらかおかき | ミルクプリン | クッキー | 山芋まんじゅう | きなこおはぎ | かたどーんケーキ |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カツリキ ピーマンの和え 菜花の和え物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーの煮付 さつま芋の甘辛炒め 春雨サラダ | <ul style="list-style-type: none"> 卵雑炊(非常食) 豆腐の野菜あんかけ 里芋のみそ煮 なます | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏のつくね アハラとアヲの炒め物 モヤシの和え | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カウのおろし煮 キャベツのコンソメ炒め もずく酢 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん オムレツ ジャーマンポテト ブロッコリーの和え | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の野菜炒め 里芋の煮付 もずく酢 |

12月献立表

| | 12/22 (日) | 2/23 (月) | 2/24 (火) | 2/25 (水) | 2/26 (木) | 12/27 (金) | 2/28 (土) | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 カブのバニラ炒め 白菜漬け (パプリカ) 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 ブロッコリーサラダ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 インゲンの炒め物 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 白菜の卵とじ カブの生姜和 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 カブの煮付 菜花のお浸し 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子のそぼろ煮 小松菜の和和 牛乳 | |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 鶏肉の 桜ソースかけ 焼きビーフン 菜花の和和 和風プリン | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 カブの塩焼き さつまいもの甘煮 カブの塩昆布和 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス オムレツ サラダ ブルーベリー | <ul style="list-style-type: none"> ピラフ コンソメスープ ローストソウ風 大根サラダ ゴキウゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ぎしめん 茄子の炒め物 木の葉の 錦糸和え フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かす汁 サバの照焼 里芋の生姜煮 春菊の和和 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 カブの香味焼き がんも煮 とろろ芋 フルーツ | |
| 間 | みるくまんじゅう | 抹茶どら焼 | チョコケーキ | イチゴ風ムース | どら焼き | 青りんごゼリー | マロンワッフル | |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉豆腐 茄子と春雨の 中華炒め ポテトサラダ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん おでん 北海フライ 木の葉の梅和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ブリの煮付 カブとハムの コンソメ煮 白菜のゆかり和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の あんかけ モヤシとピーマンの 中華炒め 菜花の酢みそ和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の 香草パスタ揚げ さつまいも煮 アスパラサラダ | <ul style="list-style-type: none"> チャーハン カブの炒め物 南瓜サラダ マンゴージュゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 福袋煮 ピーマン トマトサラダ | |
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラ かつお炒め 温泉卵 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 インゲンの和和 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 卵の花炒り煮 マカロニサラダ 牛乳 | | | | | |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のいとこ煮 キャベツサラダ フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 豚肉とキャベツの 和和炒め 高野豆腐煮 白菜の和和 フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> 年越しそば 里芋の生姜煮 茄子の和え物 ブルーベリー | | | | | |
| 間 | 抹茶今川焼 | おはぎ | ミルクプリン | | | | | |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿のデザート焼 カブの炒め物 春菊のお浸し | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カブの照焼 スナップエンドウの 炒め物 大根の甘酢和 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉とピーマンの 炒め物 春雨の中華煮 豆サラダ | | | | | |

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

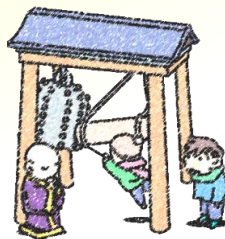
大晦日

“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細く長く生きる」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。