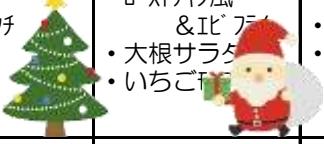


12月 南大立表

	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)	12/6 (土)	12/7 (日)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・ピーマンと豚肉の 塩昆布炒め ・効口サラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐煮 ・春菊の力加和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・鶏団子の煮付 ・小松菜の和え物 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・がんものの煮付 ・カラ和風ドレ和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・里芋と ピーマンの煮物 ・しらす和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・白菜の卵とじ ・カラの生姜和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子そぼろ炒 ・小松菜わさび和 ・牛乳
昼	・ひき肉カレー ・すまし汁 ・湯豆腐 ・茄子のピーマン和え ・フルーツ	・ひき肉カレー ・チゲソ菜と ピーマンの炒め物 ・カリフライの ピーナツ和え ・フルーチェ	・ごはん ・すまし汁 ・白身フライ ・ピーマン炒め物 ・カブの梅塩麹和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・麻婆豆腐 ・焼きギョーザ ・春雨の酢の物 ・フルーツ	・豚丼 ・すまし汁 ・南瓜のいとこ煮 ・サラダ ・フルーツ	・きしめん ・さつま芋煮 ・ホウレン草の 錦糸和 ・紅茶ゼリー	・ごはん ・すまし汁 ・千種焼 ・春菊の煮浸し ・ボテトサラダ ・フルーツ
間	青りんごゼリー	コンフェ	いちごクレープ	抹茶どら焼き	原宿ドック	今川焼	カヌードドーカー
夕	・ごはん ・チキン南蛮 ・セツの炒め物 ・ブロッコリーの マスター和	・ごはん ・鮭の塩焼き ・春雨と 白菜の和風煮 ・菜花の磯和え	・ごはん ・鶏つくね ・枕レ草炒め物 ・もやしナムル	・ごはん ・アジのおろし煮 ・ビーフリテー ・イカソおかか和	・ごはん ・カリのピーナツ焼 ・長芋短冊 ・イカソおかか和 ・牛乳	・ごはん ・鶏肉の 香草パソ粉揚 ・金平れんこん ・ブロッコリーサラダ	・ごはん ・鶏のはちみつ マスター焼 ・里芋の煮物 ・ごぼうサラダ
	12/8 (月)	12/9 (火)	2/10 (水)	2/11 (木)	2/12 (金)	2/13 (土)	2/14 (日)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・アババのコソメ煮 ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・カブの煮付 ・菜花のお浸し ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮物 ・ブロッコリーの おかか和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・アババの ケチャップ炒め ・牛乳	・スナックパン ・コソメスープ ・チゲソ菜の 炒め物 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・アババの ケチャップ炒め ・温泉卵 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐煮 ・スナップエンドウの 和え物 ・牛乳
昼	・ごはん ・かきたま汁 ・揚げだし豆腐 ・キャベツ炒め ・もずく酢の物 ・フルーツ	・ごはん ・かす汁 ・サバの照焼 ・茄子の生姜煮 ・春菊のボン酢和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・他人煮 ・北海フライ ・ホウレン草の ねりごま和え ・フルーツ	・鶏ちらし寿司 ・すまし汁 ・カブの水晶煮 ・白菜と 胡瓜のゆかり和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・牛肉の甘辛煮 ・肉シユーマイ ・カリフライサラダ ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・牛のピザ焼 ・肉シユーマイ ・カリフライサラダ ・フルーツ	・ごはん ・コソメスープ ・オムレツ ・クリムコロッケ ・ブロッコリーの ドレ和え ・フルーツ
間	おはぎ	レモンゼリー	黒糖まんじゅう	ミルクプリン	今川焼き(抹茶)	山芋まんじゅう	クッキー
夕	・ごはん ・カラの塩焼き ・チゲソ菜の にんにく炒 ・白菜の胡麻和え	・チャーハン ・小松菜の炒め物 ・南瓜サラダ ・みかんヨーグルト	・ごはん ・鶏肉の マーレード焼き ・豆サラダ	・ごはん ・ホックの七味焼 ・切干大根煮 ・小松菜の和え物	・ごはん ・ぎせい豆腐 ・茄子の煮付 ・しば漬け (ハソフルーツ)	・ごはん ・鶏肉の竜田揚げ ・南瓜のいとこ煮 ・春菊のお浸し	・ごはん ・サワラみそ煮 ・カリフライ炒め ・海藻サラダ
	12/15 (月)	2/16 (火)	2/17 (水)	2/18 (木)	2/19 (金)	2/20 (土)	2/21 (日)
朝	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮付 ・小松菜の磯和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・春菊と魚肉炒め ・さつま芋の ドレ和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・枕レ草の 炒め物 ・長芋のあおさ和 ・牛乳	・食パン ・コソメスープ ・白菜のコソメ煮 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・アスパラ炒め ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・がんものの煮付 ・カリフライの 梅ドレ和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・かぶの炒め物 ・白菜漬け (ハソフルーツ) ・牛乳
昼	・塩昆布の 炊込みごはん ・すまし汁 ・サバの南部焼 ・湯豆腐 ・白菜の錦糸和 ・フルーツ	・カレーうどん ・切干大根煮 ・玉子サラダ ・みかんヨーグルト	・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・金平ごぼう ・北海フライ ・りんごゼリー	・ごはん ・中華スープ ・トンテキ ・大根の煮付 ・白ごま豆腐 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・みそカツ ・サツマ芋ゆず煮 ・ブロッコリーの ピーナツ和 ・フルーツ	・ごはん ・コソメスープ ・牛のオーロリース焼 ・ジャーマンポテト ・枕レ草ごま和 ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・肉豆腐 ・焼ビーフン ・菜花おかか和 ・フルーツ
間	コンフェ	きな粉おはぎ	ミルクプリン	はちみつレモンゼリー	マロンワッフル	どら焼き	よもぎまんじゅう
夕	・ごはん ・タドリーチキン ・ビーフソリテー ・菜花の和え物	・ごはん ・鶏肉の照焼 ・南瓜の煮付 ・白菜のごま和え	・卵雑炊 ・豆腐の 野菜あんかけ ・里芋のみそ煮 ・なます	・ごはん ・赤魚のサソヨ焼 ・茄子の煮物 ・豆サラダ	・ごはん ・親子煮 ・もやし炒め ・春雨サラダ	・ごはん ・おでん ・豆腐ナゲット ・カブの和え物	・ごはん ・鶏肉の ネギソースかけ ・春雨の中華炒め ・マカロニサラダ

12月 午前献立表

12/22 (月)		2/23 (火)	2/24 (水)	2/25 (木)	2/26 (金)	12/27 (土)	2/28 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・茄子の煮物 ・大根のドレ和え ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・鶏団子の煮付 ・菜花のおかか和 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・イケソの炒め物 ・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 ・肉詰めいなり煮 ・ポテトサラダ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・肉詰めいなり煮 ・白菜ゆかり和 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・茄子の炒め物 ・杓子草のけ和 ・牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かきたま汁 ・タラの幽庵焼 ・南瓜の煮付 ・もずくの酢物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・豚肉とキャベツ かき油炒め ・北海フライ ・もやしの甘酢和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・じゃが芋炒め ・サラダ ・フルーツソチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・コソソーブ ・ローストチキン風 &ピーナッツ ・大根サラダ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・厚焼玉子 ・カリフラワーサラダ ・すまし汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・かの煮付 ・キャベツごま炒め ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・豆腐の 肉みそかけ ・ビーフソテー ・トマトサラダ ・フルーツ
間	今川焼(カスター)	クッキー	たい焼き	温州みかんゼリー	カスタードムカーキ	おかき	原宿ドック
夕	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の唐揚げ ・高野豆腐煮 ・キャベツの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホッケの ごま味噌焼 ・里芋の煮物 ・杓子草のドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ブリの煮付 ・カリフラワーの コンソメ煮 ・白菜ゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐の あんかけ ・キャベツの 中華炒め ・菜花の酢みそ和 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・アジの塩焼き ・さつま芋 甘辛炒め ・茄子のワビ和 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホッケ香味焼 ・大根の生姜煮 ・とろろ芋
12/29 (月)	2/30 (火)	2/31 (水)					
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 ・鶏団子の煮付 ・イケソの ピーナツ和 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・厚焼玉子 ・カロニサラダ ・牛乳 				
昼	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ ・八宝菜 ・扇フライ ・チゲソ菜の おかか和 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・赤魚の野菜あん ・さつま芋の甘煮 ・春菊の和え物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・年越しそば ・卯花の炒り煮 ・茄子の和え物 ・フルーツ 				
間	クッキー	黒みつクレープ	おはぎ				
夕	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サラのカレー焼 ・小松菜の煮浸し ・ブロッコリーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・カブの ツナあんかけ ・杓子草の梅和 	<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。

