



献立表



	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)
朝	米飯 味噌汁(さつま芋・えのき) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(蕪・なめこ) 里芋の含め煮 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 鶏肉のすき煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(わかめ・えのき) ぜんまい煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 肉じゃが 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋・ブナピー) ひじき煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 金平牛蒡 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉大根) 赤魚の塩麴焼き 筍の煮物 ぶどうムース	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 鱒のカレームニエル ほうれん草の炒め物 洋梨缶	米飯 【鱈の日】 清汁(花麴・三つ葉) 鱈の照焼  切干大根の煮物 フルーツのゼリー和え	米飯 清汁(蒲鉾・貝割れ) ほっけの煮付け さつま芋とりんごの甘煮 いんげんのおかか和え	米飯ハーフ けんちんうどん 南瓜のいとこ煮 みかん  冬至 	米飯 味噌汁(切麴・貝割れ) 魚の生姜天 蓮根の金平 手作り牛乳寒天	米飯 中華スープ 魚の中華餡かけ 水餃子 パイ缶
夕	米飯 かき玉汁 厚揚げステーキ そぼろきのご飯 小松菜とあさりの生姜炒め 里芋サラダ ★大根サラダ	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 鶏ムネの甘辛ガーリック醤油 紅白金平 金時豆 ★もやしの和え物	米飯 清汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の煮物 ★小松菜とはんぺんの煮物 ブロッコリーの梅昆布和え	米飯 味噌汁(切麴・葱) 手作りお好み焼き 冬瓜の煮物 いちごムース	米飯 味噌汁(厚揚げ・えのき) 豚肉と茄子のソテー 青梗菜の中華炒め 白菜とツナのサラダ	米飯 清汁(豆腐・わかめ) 豚肉のコチュジャン炒め 厚揚げの煮物 キャベツの和風サラダ	米飯 味噌汁(里芋・葱) チキンピカタ 長芋の白煮 ★白菜の煮物 柚子大根 
おやつ	ぼたぼた焼き	黒糖丸ぼうろ	黒糖蒸し饅頭	手作り かぼちゃ蒸しパン	ゆず饅頭 	雪の宿	クリスマス饅頭

☆2023年の冬至は12/22です。冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。
 ぽかぽか身体を温めてくれるゆず湯に入ったり、栄養のある南瓜を食べる等、寒さに負けずに、厳しい冬を元気に過ごすための習慣があります。

※都合により変更する場合があります
 ★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

