

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div> <p>12月14日(金)<br/>味わい紀行 富山県</p>  </div> <div> <p>山や海に囲まれた富山県では、四季折々の食材に恵まれています。今回はブリやホタルイカなどの海の幸を多く使った、富山県で親しまれているお食事をご提供いたします。</p> <p>♪お品書き♪</p> <p>ブリ大根<br/>ホタルイカの沖漬け<br/>白エビの唐揚げ<br/>カニと胡瓜の酢の物<br/>ご飯<br/>団子入りのこ汁<br/>いちじくゼリー</p> </div> </div>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>料理コンテスト2017受賞作品今月のメニュー</b><br/>ホームのキッチンスタッフが参加した料理コンテスト受賞作品が、献立に登場します！</p> <p>12月4日 おやつ ラヴィーレ六甲 中島 幸次さん 受賞<br/><b>焼きりんご(おやつ部門賞)</b><br/>旬のりんごをたっぷりと使用したデザートです。寒い季節に温かいりんごをお召し上がり下さい。</p> <p>12月17日 昼食 ラヴィーレ草加 佐々木 公一さん 受賞<br/><b>鰯ときのこのグラタン(優秀賞)</b><br/>冬の寒い時期に食事から温まっていたけです。ソースを薄味に仕上げることで食材本来の美味しさが引き立ちます。</p> <p>12月27日 昼食 ラヴィーレ志木柳瀬川 石井 洋介さん 受賞<br/><b>冬野菜ときのこたっぷり豆乳うどん(優秀賞)</b><br/>まろやかな豆乳のスープがやさしい味でほっとするメニューです。旬の冬野菜をたっぷりと味わえます。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>懐かしのあの頃...</b><br/>1923年 大正12年 現在95歳👑</p> <p>【この年に生まれた有名人】<br/>・庄司 永建(俳優)<br/>・佐藤 愛子(小説家)</p> <p>【流行った歌】<br/>肩たたき/西条 八十</p> <p>【出来事】<br/>・3月8日に女性の権限と世界平和を目指す、「国際女性デー」が日本でも実施されました。<br/>・関東大震災が発生しました。<br/>・日本橋にあった魚河岸(魚市場)が築地に移転することが決まりました。</p>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>二十四節気とは...</b><br/>一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。</p> <p>12月7日 大雪<br/>山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降り出す。本格的な冬の到来で動物たちも冬ごもりを始めます。</p> <p>12月22日 冬至<br/>一年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。</p>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>じっくりと煮込み、味を染み込ませています</p> <p>朝食和 <b>目玉焼き</b><br/>大根のそぼろ煮 梅干</p> <p>朝食洋 <b>目玉焼き</b><br/>肉団子 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>牛肉野菜炒め</b><br/>湯葉の酢の物 たくあん ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>わらび餅</b></p> <p>夕食 <b>あじの煮付け</b><br/>温野菜 茄子のお浸し 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1585 kcal 脂質: 33.7 g<br/>たんぱく質: 58.8 g 塩分: 8.3 g</p>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>2 NEW</p>  <p>ビタミンEが豊富なアーモンドを使ったサラダ</p> <p>朝食和 <b>ウインナーポテト</b><br/>白菜ミルク煮 きんぴらごぼう ふりかけ</p> <p>朝食洋 <b>ウインナーポテト ナゲット</b><br/>白菜ミルク煮 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>麻婆茄子</b><br/>海老とブロッコリーのナッツサラダ あんず ご飯 スープ</p> <p>間 <b>酒饅頭</b></p> <p>夕食 <b>鮭の塩焼き</b><br/>インゲンの白和え 玉子豆腐 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1640 kcal 脂質: 44.5 g<br/>たんぱく質: 56.8 g 塩分: 9.9 g</p>                         | <p>3</p>  <p>ボリューム満点！豚ロースのステーキです</p> <p>朝食和 <b>さんまの梅煮</b><br/>冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え</p> <p>朝食洋 <b>温玉白菜スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハム マヨパン</p> <p>昼食 <b>トンテキ</b><br/>小松菜のかつおぶし オレンジ ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>白桃ゼリー</b></p> <p>夕食 <b>がんも冬野菜炊き合わせ</b><br/>エビシューマイ 松前漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1574 kcal 脂質: 38.8 g<br/>たんぱく質: 57.8 g 塩分: 8.5 g</p> | <p>4</p>  <p>旬のりんごをお楽しみ下さい</p> <p>朝食和 <b>車麩の煮物</b><br/>油揚げとぜんまい煮 つぼ漬</p> <p>朝食洋 <b>オムレツ</b><br/>サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>カレイの照り焼き</b><br/>ほうれん草辛子和え イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>焼きりんご</b></p> <p>夕食 <b>牛肉とごぼうの柳川</b><br/>若布とホッキ貝の酢の物 白菜と人参の胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1686 kcal 脂質: 45.6 g<br/>たんぱく質: 55.1 g 塩分: 10.8 g</p> | <p>5</p>  <p>定食屋さんのランチをイメージしました</p> <p>朝食和 <b>赤魚のみぞれ煮</b><br/>がんもの含め煮 味付海苔</p> <p>朝食洋 <b>ポークビーンズ</b><br/>サラダ 黄桃缶 食パン</p> <p>昼食 <b>アジフライとコロッケ</b><br/>春菊とシメジのお浸し パナナ ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>カステラ</b></p> <p>夕食 <b>そぼろ三色丼</b><br/>にしん甘酢漬 黒豆 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1578 kcal 脂質: 31.4 g<br/>たんぱく質: 56.6 g 塩分: 7.7 g</p>                   | <p>6</p>  <p>身がやわらかく、食べやすい煮付けです</p> <p>朝食和 <b>つくねの照焼き</b><br/>昆布巻 ほうれん草とツナの和え物</p> <p>朝食洋 <b>野菜オムレツ</b><br/>サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>焼きそば</b><br/>春巻き リンゴ スープ</p> <p>間 <b>二色練りようかん</b></p> <p>夕食 <b>タラの煮付け</b><br/>カリフラワーの柚子胡椒 大豆の五目煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1546 kcal 脂質: 31.0 g<br/>たんぱく質: 63.8 g 塩分: 10.3 g</p>                       | <p>二十四節気 大雪 7</p>  <p>食物繊維が豊富な、雑穀が入った海苔巻きです</p> <p>朝食和 <b>あじの干物</b><br/>納豆 茄子のおかか煮</p> <p>朝食洋 <b>じゃがいもポタージュ</b><br/>ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>豚角煮</b><br/>ブロッコリーの白和え キウイ ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>しっとり南瓜レモンケーキ</b></p> <p>夕食 <b>巻き寿司</b><br/>レバーの甘辛煮 白菜とカニカマお浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1629 kcal 脂質: 47.9 g<br/>たんぱく質: 63.7 g 塩分: 9.8 g</p> | <p>8</p>  <p>あっさりとした和風のハンバーグです</p> <p>朝食和 <b>玉子焼き</b><br/>しば漬 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 <b>目玉焼き</b><br/>ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>季節の天ぷら</b><br/>ちくわと昆布の煮物 マンゴー ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 <b>黒ごまプリン</b></p> <p>夕食 <b>豆腐ハンバーグ</b><br/>南瓜とベーコン炒め しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1633 kcal 脂質: 40.2 g<br/>たんぱく質: 54.5 g 塩分: 8.5 g</p>     |
| <p>9</p>  <p>しっかりと味が染みこんだ家庭の味</p> <p>朝食和 <b>ブリの照り焼き</b> 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根</p> <p>朝食洋 <b>鮭のチーズパン粉焼</b><br/>さつま芋煮 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>カニ玉</b><br/>イカとチンゲン菜の塩炒め ヨーグルト ご飯 スープ</p> <p>間 <b>フルーツロールケーキ</b></p> <p>夕食 <b>肉じゃが</b><br/>しらすおろし 焼きなすの浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1596 kcal 脂質: 35.4 g<br/>たんぱく質: 53.0 g 塩分: 8.5 g</p>                                   | <p>10</p>  <p>柚子の香りが上品な一品です</p> <p>朝食和 <b>さんまの蒲焼</b> 梅干 冬瓜のあんかけ 切干大根煮</p> <p>朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b><br/>ミートボール 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 <b>鶏唐揚げ</b><br/>春菊の白和え パナナ ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>黒糖饅頭とおかき</b></p> <p>夕食 <b>赤魚はぶて焼き浸し</b><br/>もずくときゅうりの酢の物 汲み上げ湯菜 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1550 kcal 脂質: 30.4 g<br/>たんぱく質: 63.1 g 塩分: 8.6 g</p>      | <p>11</p>  <p>3種のサンドイッチとナゲットのセットです</p> <p>朝食和 <b>肉団子と白菜煮</b><br/>ひじきの煮物 しば漬</p> <p>朝食洋 <b>ポトフ</b> ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 <b>サンドイッチ</b><br/>サラダ キウイ スープ</p> <p>間 <b>チョコチップバタークッキー ココア</b></p> <p>夕食 <b>鮭の西京焼き</b><br/>大根と鶏の煮物 胡麻豆腐 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1570 kcal 脂質: 49.5 g<br/>たんぱく質: 66.5 g 塩分: 8.6 g</p>     | <p>12</p>  <p>大根おろしのあんできさっぱりと</p> <p>朝食和 <b>あじの照り焼き</b> 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮</p> <p>朝食洋 <b>オムレツ</b><br/>ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>豚の味噌焼き</b><br/>もやしと水菜の梅和え 山椒ちりめん ご飯 いわしのつみれ汁</p> <p>間 <b>抹茶プリン</b></p> <p>夕食 <b>カレイと野菜のおろし煮</b><br/>ほうれん草のおかか なら漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1634 kcal 脂質: 47.3 g<br/>たんぱく質: 62.8 g 塩分: 7.8 g</p> | <p>13</p>  <p>ひき肉たっぷりのミートソース♪</p> <p>朝食和 <b>はんぺん玉子とじ</b><br/>里芋の含め煮 つぼ漬</p> <p>朝食洋 <b>ほうれん草とベーコン炒め</b><br/>サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>スパゲティミートソース</b><br/>チキンサラダ バイン小松菜豆乳ジュース ポタージュ</p> <p>間 <b>人形焼</b></p> <p>夕食 <b>銀だらの煮付け</b><br/>大豆ひじき煮 インゲンの胡麻和え ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー: 1574 kcal 脂質: 43.4 g<br/>たんぱく質: 54.1 g 塩分: 8.1 g</p> | <p>14</p>  <p>富山県で親しまれている料理をご用意します</p> <p>朝食和 <b>赤魚の西京焼き</b><br/>油揚げとぜんまい煮 納豆</p> <p>朝食洋 <b>クラムチャウダー</b><br/>かぼちゃサラダ パン2種</p> <p>昼食 <b>【味わい紀行】富山県</b></p> <p>間 <b>洋梨のタルト</b></p> <p>夕食 <b>鶏の黒胡椒焼き</b><br/>れんこんと昆布の煮物 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1649 kcal 脂質: 35.0 g<br/>たんぱく質: 67.4 g 塩分: 8.5 g</p>                              | <p>15</p>  <p>動脈硬化を予防する栄養素DHAとEPAが豊富です</p> <p>朝食和 <b>玉子焼き</b> しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮</p> <p>朝食洋 <b>目玉焼き</b> ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>ポークカレー</b><br/>きのこサラダ オレンジ スープ</p> <p>間 <b>ミルクプリン</b></p> <p>夕食 <b>さばの塩焼き</b><br/>オクラと長芋のおかか和え 高野豆腐 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1721 kcal 脂質: 55.3 g<br/>たんぱく質: 55.9 g 塩分: 9.4 g</p> |



| 日                                                   |                                                                                     | 月                                                    |                                           | 火                                                                                   |                                        | 水                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 木                                                    |                                               | 金                                                                                   |                                     | 土                                                   |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
| 16                                                  |    | チリソースは少し辛さを控えています                                    |                                           |    | 素材本来の味が引き立ったグラタンです                     |                                                      |                                                                                                                                                                                        | 見た目も美味しい宮城県の郷土料理です                                   |                                               |  | 野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです                   |                                                     |  | ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です   |                              | 二十四節気<br>冬至<br>22<br> |  | 冬至の日に、柚子を使ったおやつをどうぞ           |                                     |                                             |                           |
|                                                     |                                                                                     | 朝食和                                                  | ウインナーポテト 鮭そぼろ<br>白菜ミルク煮 野菜とツナの炒め煮         |                                                                                     | 朝食和                                    | 鮭の塩焼き ふりかけ<br>茄子のおかか煮 白花生                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 朝食和                                                  | はんぺんの煮物 つぼ漬<br>さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物                |                                                                                     | 朝食和                                 | いわしの梅煮<br>添え野菜 味付海苔                                 |                                                                                     | 朝食和                    | 温玉そぼろ<br>南瓜煮 しば漬             |                                                                                                          |                                                                                     | 朝食和                           | 赤魚の塩焼き さつま芋の甘煮<br>納豆 ほうれん草とツナの和え物   | 朝食和                                         | 目玉焼き<br>大根のそぼろ煮 梅干        |
|                                                     |                                                                                     | 朝食洋                                                  | ウインナーポテト ミートボール<br>白菜ミルク煮 フレンチトースト スープ    |                                                                                     | 朝食洋                                    | 野菜オムレツ<br>マカロニサラダ 食パン スープ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 朝食洋                                                  | 根菜トマトスープ 白桃缶<br>タラモサラダ 焼きたてクロワッサン             |                                                                                     | 朝食洋                                 | スクランブルエッグ ソーセージ<br>クリームパスタ 食パン スープ                  |                                                                                     | 朝食洋                    | ウインナー玉子巻<br>ジャーマンポテト 食パン スープ |                                                                                                          |                                                                                     | 朝食洋                           | ミネストローネ<br>かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種        | 朝食洋                                         | 目玉焼き<br>肉団子 食パン スープ       |
|                                                     |                                                                                     | 昼食                                                   | 海老チリ<br>黒豚しゅうまい パナナ<br>ご飯 スープ             |                                                                                     | 昼食                                     | 鱈ときのこのグラタン<br>パイナップル パン2種 スープ                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 昼食                                                   | メンチとクリームコロッケ<br>きゅうりとじゃこのおろし みかん<br>ご飯 赤だし味噌汁 |                                                                                     | 昼食                                  | はらこ飯<br>小松菜の辛子和え 手造り豆腐<br>味噌汁                       |                                                                                     | 昼食                     | ちゃんぽん<br>餃子 あんず              |                                                                                                          |                                                                                     | 昼食                            | 鶏の照り焼き<br>長芋とオクラの磯和え マンゴー<br>ご飯 味噌汁 | 昼食                                          | 牛丼<br>海藻サラダ にしん甘酢漬<br>味噌汁 |
| 間                                                   | かすてら饅頭                                                                              | 間                                                    | コーヒーゼリー                                   | 間                                                                                   | バームクーヘン                                | 間                                                    | レモンゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                    | 間                                                    | シュークリーム                                       | 間                                                                                   | プリン                                 | 間                                                   | ゆず羊羹                                                                                |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| 夕食                                                  | 鶏とキャベツの味噌炒め<br>小松菜と湯葉の煮浸し<br>イカと里芋の煮物 ご飯 吸い物                                        | 夕食                                                   | 肉豆腐<br>きゅうりともやしの胡麻酢和え 昆布巻き<br>ご飯 味噌汁      | 夕食                                                                                  | 鮭と野菜の味噌煮<br>ごぼうと豚の旨煮 金時豆<br>ご飯 吸い物     | 夕食                                                   | 和風ハンバーグ<br>キャベツの胡麻和え きゅうりぬか漬<br>ご飯 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                    | 夕食                                                   | さんまの塩焼き<br>ちくわと昆布の煮物 山芋の梅和え<br>ご飯 味噌汁         | 夕食                                                                                  | 白身魚と野菜の甘酢あん<br>玉子豆腐 べつたら漬<br>ご飯 味噌汁 | 夕食                                                  | いわしのみぞれ煮<br>イカとチンゲン菜の塩炒め<br>かぼちゃ煮物 ご飯 味噌汁                                           |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| エネルギー: 1544 kcal 脂質: 26.3 g たんぱく質: 58.5 g 塩分: 8.6 g |                                                                                     | エネルギー: 1598 kcal 脂質: 51.5 g たんぱく質: 64.2 g 塩分: 7.5 g  |                                           | エネルギー: 1696 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 53.8 g 塩分: 9.2 g                                 |                                        | エネルギー: 1649 kcal 脂質: 45.7 g たんぱく質: 68.7 g 塩分: 10.0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                           | エネルギー: 1587 kcal 脂質: 47.6 g たんぱく質: 66.3 g 塩分: 11.3 g |                                               | エネルギー: 1582 kcal 脂質: 34.5 g たんぱく質: 57.1 g 塩分: 7.7 g                                 |                                     | エネルギー: 1640 kcal 脂質: 46.6 g たんぱく質: 61.2 g 塩分: 9.4 g |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| 23                                                  |    | 出汁がよく染みたおでんと茶飯です                                     |                                           |    | じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほのカレーです                |                                                      |                                                                                                                                                                                        | 竜田揚げに甘辛いソースが、よく合います                                  |                                               |  | まろやかな豆乳のスープがやさしい味です                 |                                                     |  | チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎ |                              | ボリュームのあるハンバーグです                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
|                                                     |                                                                                     | 朝食和                                                  | ウインナーポテト<br>白菜ミルク煮 きんぴらごぼう ふりかけ           |                                                                                     | 朝食和                                    | さんまの梅煮<br>冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 朝食和                                                  | 車麩の煮物<br>油揚げとぜんまい煮 つぼ漬                        |                                                                                     | 朝食和                                 | 赤魚のみぞれ煮<br>がんもの含め煮 味付海苔                             |                                                                                     | 朝食和                    | つくねの照焼き<br>ほうれん草とツナの和え物 昆布巻  |                                                                                                          | 朝食和                                                                                 | あじの干物<br>納豆 茄子のおかか煮           | 朝食和                                 | 玉子焼き<br>カリフラワーの甘酢漬 しば漬                      |                           |
|                                                     |                                                                                     | 朝食洋                                                  | ウインナーポテト ナゲット<br>白菜ミルク煮 食パン スープ           |                                                                                     | 朝食洋                                    | 温玉白菜スープ タラモサラダ<br>ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 朝食洋                                                  | オムレツ<br>サラダ 食パン スープ                           |                                                                                     | 朝食洋                                 | ポークビーンズ<br>サラダ 黄桃缶 食パン                              |                                                                                     | 朝食洋                    | 野菜オムレツ<br>サラダ 食パン スープ        |                                                                                                          | 朝食洋                                                                                 | じゃがいもポタージュ<br>ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種 | 朝食洋                                 | 目玉焼き<br>ソーセージ 食パン スープ                       |                           |
|                                                     |                                                                                     | 昼食                                                   | あじのムニエル<br>温野菜 小松菜のかつおぶし<br>ご飯 味噌汁        |                                                                                     | 昼食                                     | ビーフカレー<br>コールスローサラダ りんご人参ジュース<br>スープ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 昼食                                                   | 【行事食】<br>クリスマスランチ                             |                                                                                     | 昼食                                  | 豚ヒレ肉のピカタ<br>インゲンの胡麻和え リンゴ<br>ご飯 味噌汁                 |                                                                                     | 昼食                     | 冬野菜ときのこ豆乳うどん<br>レバー甘辛煮 あんず   |                                                                                                          | 昼食                                                                                  | オムライス<br>100gサラダ オレンジ<br>スープ  | 昼食                                  | 【お肉の日】<br>煮込みハンバーグ<br>玉ねぎのマリネ パイナップル パン スープ |                           |
| 間                                                   | 米こうじ甘酒とおかき                                                                          | 間                                                    | 杏仁豆腐                                      | 間                                                                                   | クリスマスケーキ                               | 間                                                    | 最中                                                                                                                                                                                                                                                                        | 間                                                    | チーズパウンドケーキ                                    | 間                                                                                   | 紅茶ゼリー                               | 間                                                   | ふんわり焼き                                                                              |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| 夕食                                                  | おでん<br>白菜とカニカマのお浸し<br>インゲンの白和え 茶飯                                                   | 夕食                                                   | 白身魚のとろろ蒸し<br>海老ときゅうりのからし酢みそ 白菜漬<br>ご飯 味噌汁 | 夕食                                                                                  | カレイの煮付け<br>波み上げ湯葉 れんこんと昆布の煮物<br>ご飯 味噌汁 | 夕食                                                   | さわらの竜田揚げ<br>もやしとハムのお浸し 赤かぶ千枚漬<br>ご飯 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                   | 夕食                                                   | 牛肉炒め<br>ふんわり天煮物 山椒ちりめん<br>ご飯 味噌汁              | 夕食                                                                                  | 金目鯛の煮付け<br>オクラのお浸し 卵の花<br>ご飯 味噌汁    | 夕食                                                  | サバの味噌煮<br>茶碗蒸し 白菜の辛子和え<br>ご飯 吸い物                                                    |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| エネルギー: 1541 kcal 脂質: 34.3 g たんぱく質: 58.5 g 塩分: 8.1 g |                                                                                     | エネルギー: 1575 kcal 脂質: 36.1 g たんぱく質: 62.4 g 塩分: 10.2 g |                                           | エネルギー: 1644 kcal 脂質: 59.0 g たんぱく質: 56.4 g 塩分: 8.4 g                                 |                                        | エネルギー: 1548 kcal 脂質: 31.4 g たんぱく質: 65.0 g 塩分: 7.1 g  |                                                                                                                                                                                                                                                                           | エネルギー: 1576 kcal 脂質: 42.6 g たんぱく質: 60.6 g 塩分: 10.2 g |                                               | エネルギー: 1678 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 58.6 g 塩分: 9.5 g                                 |                                     | エネルギー: 1616 kcal 脂質: 58.6 g たんぱく質: 55.7 g 塩分: 9.0 g |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| 30                                                  |  | 程よい塩加減で、旨味を引き出しています                                  |                                           |  | 一年の締めくくりに、縁起を担いで                       |                                                      | <div><div>クリスマスランチ</div><div>12月25日(火)</div><div><div>・チキンの包み焼きクリームソース<br/>プレゼントをラッピングしたイメージで、<br/>鶏肉、マッシュルーム、トマトなどの食材を<br/>透明のフィルムで包みました。<br/>封を開けた時の香りと共にお楽しみ下さい。</div><div>・ライスコロッケ ・カブと生ハムのサラダ ・スモークサーモン<br/>・ブランパン ・コンソメスープ<br/>・シャンメリー ・ローズヒップゼリー</div></div></div> |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
|                                                     |                                                                                     | 朝食和                                                  | ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮<br>小松菜のカニカマ和え ゆず大根        |                                                                                     | 朝食和                                    | さんまの蒲焼 梅干<br>切干大根煮 冬瓜のあんかけ                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
|                                                     |                                                                                     | 朝食洋                                                  | 鮭のチーズパン粉焼<br>さつま芋煮 食パン スープ                |                                                                                     | 朝食洋                                    | スクランブルエッグ<br>ミートボール 食パン ポタージュ                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
|                                                     |                                                                                     | 昼食                                                   | チキン南蛮<br>大豆ひじき煮 マンゴー<br>ご飯 味噌汁            |                                                                                     | 昼食                                     | 豚の生姜焼き<br>ほうれん草のお浸し たくあん<br>ご飯 味噌汁                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| 間                                                   | 蒸しパン                                                                                | 間                                                    | 南瓜ババロア                                    |                                                                                     |                                        |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| 夕食                                                  | スズキの塩焼き<br>豆腐のふわふわ蒸し チンゲン菜おかか<br>ご飯 味噌汁                                             | 夕食                                                   | 年越し蕎麦<br>いなり寿司 筑前煮<br>みかん                 |                                                                                     |                                        |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |
| エネルギー: 1618 kcal 脂質: 44.5 g たんぱく質: 64.7 g 塩分: 7.8 g |                                                                                     | エネルギー: 1576 kcal 脂質: 44.5 g たんぱく質: 57.9 g 塩分: 9.5 g  |                                           |                                                                                     |                                        |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                               |                                                                                     |                                     |                                                     |                                                                                     |                        |                              |                                                                                                          |                                                                                     |                               |                                     |                                             |                           |

今月のひとこと

献立の監修をしていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。

12月になると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかる方が増えてきます。感染症にかからないためには、日頃から手洗いやうがい徹底することが大切ですが、食べるものに気をつけることも予防に繋がります。

感染症予防には、身体の免疫力をあげる必要があります。お茶に含まれるカテキンや、きのこ類に含まれるビタミンDが免疫力をあげることが知られていますが、ほうれん草や春菊、小松菜などに含まれるビタミンAやビタミンCも免疫力を上げてくれます。この時期、これらの冬野菜が美味しい時期ですので、今月のメニューで多く使われています。これから寒さも本格的になってきますが、お体に気をつけて、良い年末をお過ごし下さい。

お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代