



12月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
屋 食	お赤飯	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん	肉うどん 	ごはん
	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	スープ	みそ汁		みそ汁
	おろし煮	回鍋肉	コーンコロッケ & かぼちゃコロッケ	和風サラダ	赤魚の中華蒸し	青菜と人参のからし和え	豚の梅炒め
	小松菜の梅和え	中華サラダ	カニ風味 スパゲッティサラダ		根菜と 鶏そぼろの金平	ヨーグルト	ほうれん草の 胡麻和え
	オレンジ	巨峰or黄桃	バナナ	パイナップル	オレンジ	キウイフルーツ	バナナ
ディ 1品		ザーサイ	エビフライ	ポテトサラダ	黒豆ジュレ	いんげん豆煮	肉団子と 根菜の黒酢ソース
おやつ	やわらかおかき (うす塩味)	ミルクプリン	どら焼き	やわらかおかき (のり塩味)	杏仁豆腐	抹茶蒸しパン	クリームチーズと ヨーグルトのデザート
	8	9	10	11	12	13	14
屋 食	ごはん	オムライス 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ミックスお好み焼き
	みそ汁	スープ	すまし汁	ポパイスープ	みそ汁		中華スープ
	かじきの煮付け		鯖の味噌煮	麻婆茄子	豚肉の生姜焼き	シーフードカレー (福神漬)	
	焙煎胡麻の ごぼうサラダ	コールスローサラダ	ひじきと くわいのサラダ	春雨サラダ	おくらの胡麻和え	Катテージチーズの サラダ	青梗菜の 中華風おひたし
	巨峰or黄桃	パイナップル	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	パイナップル
ディ 1品		ジャーマンポテト	さつま芋のレモン煮	彩ひじき	南瓜のそぼろ煮	温泉卵	ワカメと玉ねぎの 酢の物
おやつ	ふどうゼリー	スイートポテト	ピーチゼリー	ブチケーキ	チーズババロア シュークリーム	カフェオレプリン	やわらかおかき (砂糖醤油味)
	15	16	17	18	19	20	21
屋 食	ごはん	スパゲッティ・ ミートソース	ごはん	ごはん	五目炒飯	ごはん	ごはん 
	みそ汁		豆腐とねぎの味噌汁	きのこスープ	わかめスープ	みそ汁	中華スープ
	山賊焼き	オニオンスープ	鶏のからあげ	チキンの トマトソースかけ		鶏の照り焼き	タラの中華風旨煮
	ポテトサラダ	たまごサラダ	切り干し大根と 紫玉ねぎのおかか和え	フレンチサラダ	湯葉あんかけ	千草和え	ひじきの生姜風味和え
	キウイフルーツ	オレンジ	バナナ	パイナップル	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	オレンジ
ディ 1品		ヨーグルト	ワカメと玉ねぎの 酢の物	黒豆ジュレ	人参サラダ	根菜と 鶏そぼろの金平	湯葉あんかけ
おやつ	お菓子アラカルト	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー	ココアのムース	たいやき	おから入り チョコマールケーキ	ストロベリーババロア
	22(クリスマス・冬至)	23	24 	25(クリスマス)	26	27	28
屋 食	バターロール	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん	ごはん
	コーンスープ	みそ汁	ロールキャベツの クリームソース	きのこのスープ	すまし汁	トマトと卵のスープ	みそ汁
	牛肉の赤ワイン煮込み	赤魚のとろろ蒸し		手作り煮込 ハンバーグ	鮭の ちゃんちゃん焼き風	芙蓉蟹	ぶり大根
	グリーンサラダ	蒸鶏の 根菜ごまサラダ	さつまいもサラダ	ブロッコリーの 温サラダ	ほうれん草のお浸し	蒸し鶏のサラダ	ひじきの生姜風味和え
	メロン	キウイフルーツ	パイナップル	なめらかフランス	オレンジ	巨峰or黄桃	パイナップル
ディ 1品		じゃが芋のバター炒め	里芋の煮物	ポテトサラダ	茄子の 中華ドレッシング	切り干し大根の煮物	黒豆ジュレ
おやつ	ショートケーキ	やわらかおかき (のり塩味)	ろうそくケーキ	季節の和菓子： サンタまんじゅう	コーヒゼリー	静岡産のお茶プリン	ヨーグルトクリーム クレープ
	29 	30	31	 栄養一口メモ  年越し料理			
屋 食	ごはん	ごはん	ごはん	すっかり寒くなり、1年を締めくくる月になりました。12月31日に食べるものといえば、年越しそばですよね♪お隣の中国ではどんな料理が食べられているかご存知でしょうか？中国は大晦日に餃子を食べています。餃子を食べる理由は2つあります。1つ目は「餃」という字の発音が、(年を)越すという意味の「交」と似ているため。2つ目は餃子が昔のお金のかたに似ていて縁起がいいためという理由があります。中国でいう「餃子」は日本の餃子とは異なり、焼き餃子ではなく水餃子指しています。日本ではそばを食べているのに、中国では餃子を食べているなんて驚きですね！			
	すまし汁	鍋汁					
	鶏肉の旨煮	豚肉の 七味醤油ソテー	キーマカレー				
	春菊のごま和え	茄子の 中華ドレッシング	ポテトサラダ				
	キウイフルーツ	オレンジ	バナナ				
ディ 1品		南瓜の甘煮					
おやつ	マンゴープリン	あんドーナツ	やわらかおかき (きな粉味)				