



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	月	火	水	木	金	土
昼 食 おやつ	🍷栄養ーロメモ🍷 みかん 冬の代表的な果物といえば「みかん」。温州（うんしゅう）みかんともいう日本の特産品で、西日本で多く栽培されています。みかんに含まれる黄色の代表β-クリプトキサンチンは、体の中に入ると粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり、風邪予防に役立ちます。ほかの柑橘類に比べてみかんは多く含まれています。12月3日はみかんの日！みかんを食べて寒い冬を乗り切りましょう♪ 				1(ワッフルの日)	2	3(みかんの日)
					お赤飯	ごはん	ごはん
					すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ
					さばの塩焼き	回鍋肉	タラのチリソース
					ごぼうの鶏そぼろ和え	おくらの胡麻和え	フレンチサラダ
					季節の果物	パイナップル	みかん 
					ワッフル	きなこプリン	やわらかおかき（うす塩）
					ウエハース	クッキー	まんじゅう
	4	5	6	7(静岡県)	8	9	10
昼 食 おやつ	ごはん	ごはん	ごはん	静岡県： 富士宮やきそば	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁	すまし汁	オニオンスープ	中華スープ	コンソメスープ	中華スープ	鍋汁
	鶏の炒め煮	鶏肉の唐揚げ	スパニッシュオムレツ		チキンの香草パン粉焼き	八宝菜 	エビフライ かぼちゃコロッケ
	ひじきの煮物 	里芋のそぼろ煮	豆たっぷりサラダ	春菊の胡麻和え	ツナごぼうサラダ	春雨サラダ	カニ風味スパゲッティ サラダ
	果物 	キウイフルーツ	バナナ	オレンジ	巨峰or黄桃	パイナップル	バナナ
	おやつアラカルト	今川焼き せんべい	杏仁豆腐 バームロール	いちご蒸しケーキ サブレ	バナナババロア （オレンジソース） ドーナツ	黒糖まんじゅう おかき	ぶどうゼリー バウムクーヘン
	11	12(広島県)	13(ビタミンの日)	14	15	16	17
昼 食 おやつ	ごはん	ごはん 	ごはん	ごはん	五目炒飯or中華粥	ごはん	ごはん
	茶碗蒸し	みそ汁	オニオンスープ	中華スープ	わかめスープ	すまし汁or茶碗蒸し	コンソメスープ
	豚の梅炒め	広島県(呉)： 肉じゃが	シーフードカレー (鳥取県：らっきょう)	肉団子酢豚	焼き餃子	鯖の味噌煮	タンドリーチキン
	ほうれん草の胡麻和え	ひじきの煮物	カッターチーズ のサラダ	薩摩芋と昆布の煮物	もやしのナムル	千草和え	ヤングコーンと チーズのサラダ
	果物	オレンジ	ビタミンゼリー	キウイフルーツ	みかん	巨峰or黄桃	バナナ
	おやつアラカルト	スイートポテト チョコレート	カスタードケーキ クリームサンド クッキー	やわらかおかき (砂糖醤油) 甘納豆	プチケーキ クッキー	アップルゼリー バームロール	たいやき 
	18	19	20(プリの日)	21	22(冬至)	23(愛媛県)	24(クリスマスイブ)
昼 食 おやつ	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ・ ボロネーゼ	ごはん	ごはん	ロールパン
	中華スープ	みそ汁	すまし汁 	コンソメスープ	みそ汁	すまし汁	コーンスープ
	チンジャオロース	赤魚のとろろ蒸し	ぶり大根 	 オニオン&コールスロー	豚肉の生姜焼き	鯖の塩こうじ焼き	手作りハンバーグ
	おくらとモロヘイヤの おかか和え	ほうれん草の白和え	ごぼうサラダ		南瓜の煮物 	ごぼうの鶏そぼろ和え	クリスマスサラダ
	果物	ヨーグルト	パイナップル	オレンジ	みかん	愛媛県： 伊予柑ゼリー	メロン 
	おやつアラカルト	ミルクプリン マドレーヌ	栗ようかん おかき	ピーチゼリー ウエハース	ゆずのおやつ バウムクーヘン	やわらかおかき (うす塩) あんドーナツ	季節の和菓子 (サンタまんじゅう) せんべい(☆)
	25(クリスマス)	26	27	28	29	30	31(大晦日)
昼 食 おやつ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	コンソメスープ	みそ汁	野菜ジュース
	野菜豆腐の おろしあん	魚のミレイユ	鶏肉の幽庵焼き	家常豆腐	鶏肉のレモンペッパー	和風ロールキャベツ	キーマカレー
	ひじきの煮物	マカロニと卵のサラダ	大根サラダ	小松菜のきのこ和え	グリーンサラダ	ひじきとくわいのサラダ	ポテトサラダ
	果物 	巨峰or黄桃	甘夏みかん	キウイフルーツ	オレンジ	巨峰or黄桃	バナナ
	ろうそくケーキ	コーヒゼリー ソフトクッキー	カステラ 甘納豆	ショコラの ロールケーキ サブレ	広島県：もみじ饅頭 おかき 	クリームチーズと ヨーグルトのデザート バームロール	やわらかおかき (きな粉)