

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
1	月	ごはん 赤魚の煮付 さつま芋と油揚げの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 三温糖 さつま芋	赤魚 油揚げ 合わせ 味噌	ほうれん草 玉ねぎ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒
2	火	野菜あんかけうどん たまご焼き	ふんわり コーン	白玉うどん ごま油 片栗粉 三温糖	豚肉 鶏卵 豆腐	白菜 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜 人参	かつおだし汁 鶏ガラ 醤油 みりん 酒 薄 口醤油 塩
3	水	ごはん おろしハンバーグ 里芋の味噌汁	ぶどう ゼリー	米 パン粉 米油 三 温糖 里芋	豚ひき肉 豆腐 赤味 噌	玉ねぎ 大根 ねぎ 大葉 人参	かつおだし汁 酒 塩 醤油
4	木	ごはん 他人煮 胡麻酢和え	ぶるぶる りんご ゼリー	米 三温糖	豚肉 鶏卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 胡 瓜 すりごま	かつおだし汁 薄口醬 油 みりん 醤油 酢
5	金	ごはん みそ肉じゃが 白菜のすまし汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 じゃが芋 三温糖 米油	豚肉 合わせ味噌 豆 腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜	かつおだし汁 酒 みり ん 醤油 薄口醤油 塩
8	月	鶏そぼろ丼 白菜の味噌汁 みかん	ふわふわ きな粉	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 合わせ味噌	小松菜 キャベツ 人 参 みかん	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩
9	火	鮭のバター醤油ごはん 大根とツナのサラダ 味噌汁	やさい せんべい	米 バター ノンエッグ マヨ	鮭 ツナ缶 豆腐 油 揚げ 白味噌	えのき ホールコーン 缶 大根 胡瓜 人参 ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 醤油 塩
10	水	ごはん 法蓮草のすまし汁 豚肉のごま味噌炒め	キャラメル 蒸しパン	米 三温糖 ごま油	豚ひき肉 厚揚げ 合 わせ味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 ニラ すりごま ほうれん草 ねぎ	かつおだし汁 薄口醬 油 塩 醤油 みりん
11	木	ごはん 具たくさん味噌汁 納豆和え	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 米油	鶏もも肉 豆腐 白味 噌 納豆	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 すりご ま	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢
12	金	食パン ポンキンスープ 野菜サラダ	セレクト おやつ	食パン 苺ジャム じゃ が芋 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩
15	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋ころ煮	コアコア	米 片栗粉 バター じゃが芋 三温糖	鶏もも肉 豆腐 赤 味噌	人参 玉ねぎ キャベ ツ 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 醤油 みりん
16	火	ごはん ハヤシシチュー たまごスープ	すりごま 蒸しパン	米 米粉 バター 米 油 三温糖 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ホール コーン缶	ウスターソース コンソ メ ケチャップ 鶏ガラ 塩
17	水	豆乳の和風スパゲティ 白菜のコンソメスープ	かつぱ えびせん	スパゲティ 米油 ノ ンエッグマヨ	ツナ缶 豆乳 白味噌 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ねぎ 白菜 ほう れん草	塩 醤油 コンソメ
18	木	ごはん 鯖の南蛮あんかけ かぶの味噌汁	鬼まんじゅう	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐 白味噌	玉ねぎ ピーマン 黄 パプリカ 人参 かぶ	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢
19	金	🚗 お弁当の日 🍷					
22	月	ひじきごはん 味噌汁 かぼちゃのいとこ煮	プリン	米 片栗粉 三温糖 米油 あずき缶	鶏もも肉 油揚げ 豆 腐 合わせ味噌	ひじき 人参 かぼちゃ 大根 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 醤油
23	火	中華飯 かぼちゃの中華スープ	お麩ラスク	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 海老 うずらの 卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ かぼちゃ	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
24	水	🎄 クリスマスビュッフェ 🎁		パン ノンエッグマヨ 米粉 コーンスターチ 三温糖 米油	ハンバーグ 鶏卵 豆乳 星型コロッケ ホイップクリーム	ブロッコリー 人参 コーンポタージュ コー ン缶 すりごま りんご	ベーキングパウダー ケチャップ 塩

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

※「あけびの実」は法人の事業所でパン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆12 日セレクトおやつは「キャラメルコーン」or「こめポン」より選んでもらいます。

❄️冬至にかぼちゃや小豆を食べる理由❄️
冬に備えて栄養価の高い食べ物を食べ、
風邪や霜焼けにならないようにする昔の知恵だそうです。

かぼちゃ 冬を越せる程保存がきく野菜
⇒「長生き」につながる、そして血流をよくするビタミンEが多い🌟
小豆 見た目の赤さから悪いものを寄せつけない
⇒「邪気を払う」、そして食物繊維もたっぷり🌟

