



12月の献立



フォーライフ桃郷

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 (みかんの日)	4	5	6	7
昼食	お赤飯 すまし汁 鮭の西京焼き 10品目野菜の塩麹サラダ 果物	ごはん オニオンスープ 鯖のバジル焼き 揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て バナナ	ごはん わかめスープ 回鍋肉 薩摩芋と昆布の煮物 みかん	ハヤシライス コンソメスープ カニ風味スパゲッティサラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン かくぎりポテトサラダ 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ エビフライ・かぼちゃコロッケ 豆たっぷりサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 里芋の煮物 ヨーグルト
	おやつ アラカルト	カスタードケーキ クリームサンドクッキー	プリン クッキー	今川焼き せんべい	オレンジゼリー サブレ	ようかん 甘納豆	プチケーキ ウエハース
	8	9	10	11	12	13 (ビタミンの日)	14
昼食	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ 春菊の胡麻和え 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 おからビーンズ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 枝豆の和え物 バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつま芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ツナとごぼうのサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 ごぼうの鶏そぼろ和え ビタミンゼリー	スパゲティ・ボロネーゼ コンソメスープ ブロッコリーガーリックオイル和え キウイフルーツ
	おやつ アラカルト	コーヒーゼリー マドレーヌ	人形焼き やわらかおかき(きなこ)	杏仁豆腐 ドーナツ	プチケーキ サブレ	スイートポテト バームロール	抹茶ようかん せんべい
	15	16	17	18	19	20 (ぶりの日)	21 (冬至)
昼食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 オニオン&コールスロー 果物	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 焼売 春雨サラダ キウイフルーツ	ごはん オニオンスープ 野菜たっぷりカレー ブロッコリーガーリックオイル和え オレンジ	やきそば 中華スープ おくらの胡麻和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し 小松菜のきのこ和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 ぶり大根 枝豆の和え物 バナナ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 南瓜のいとこ煮物 巨峰or黄桃
	おやつ アラカルト	カステラ 甘納豆	ホワイトミニ ソフトクッキー	バームクーヘン ウエハース	栗カステラ饅頭 せんべい	いちごロールケーキ サブレ	ゆずゼリー マドレーヌ
	22	23	24(クリスマスイブ)	25 (クリスマス)	26	27	28
昼食	ごはん みそ汁 山賊焼き やさい豆 果物	ごはん 中華スープ タラのチリソース ツナマカロニサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ 和風ロールキャベツ ひじきとくわいのサラダ 巨峰or黄桃	ロールパン コーンスープ 煮込ハンバーグ クリスマスサラダ メロン	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き オクラとブロッコリーの湯葉あんかけ オレンジ	しっぽくうどん ごぼうの鶏そぼろ和え ヨーグルト	菜飯 おでん(大根・がんも・竹輪・卵・はんぺん) 春菊の胡麻和え フルーツカクテル
	おやつ アラカルト	チョコレートパバロア クッキー	いちごケーキ	季節の和菓子(サンタまんじゅう) せんべい	ストロベリーゼリー ウエハース	クリームコンフェ チョコレート	白こしあんまんじゅう せんべい
	29	30	31 (大晦日)	栄養一口メモ ビタミンの日 明治時代に鈴木梅太郎博士が、国民病になっていた脚気の治療薬「オリザリン(ビタミンB1)」を米ぬかから発見し、東京化学会に発表した日が12月13日であった。私たちの健康に欠かすことができないビタミンを再認識するためにこの日を「ビタミンの日」と制定した。ビタミンを効果的に摂取するためには、食材の選び方や調理方法に工夫が必要です。例えば、ビタミンB1は豚肉や豆類、穀物に多く含まれていますが、調理方法によっては栄養素が失われることもあります。蒸す、煮る、焼くなどの調理法を工夫し、栄養を逃さないようにすることが大切です。当施設でも調理方法を工夫しながら、皆様により多くのビタミンを摂取していただけるよう努めております。12月13日には「ビタミンゼリー」を提供いたします♥			
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き やさい豆 果物	ごはん みそ汁 鯖のおろし煮 やわらかきんぴら キウイフルーツ	ごはん 野菜ジュース キーマカレー パンプキンサラダ 巨峰or黄桃				
	おやつ アラカルト	はちみつレモンゼリー バームロール	やわらかおかき(きな粉)				