

12月



# 予定献立表



	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12月7日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・えのき) 野菜の旨煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・水菜) 切り昆布の炒め煮 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (人参・じゃが芋) ベーコンエッグ のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) ひじきと大豆の煮物 はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (かぶ・巻き麩) キャベツのツナ煮 お漬物 (しば漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 野菜スープ 肉団子のトマト煮 ふりかけ (かつお) 牛乳
昼食	❖創立記念日祝い膳❖ 赤飯 天ぷら盛り お煮しめ 柚子入りなます 清し汁 (春菊・花麩) 紅白ムース	御飯140g 豚の生姜焼き わかめと海老の酢の物 オクラの清し汁 チョコレートムース	鮭チャーハン スパゲッティサラダ ワンタンスープ 福神漬 ショア (ブルーベリー)	御飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め もやしとピーマンの辛子和え とろろ昆布汁 ぶどうゼリー	御飯140g お刺身 さつまいもの甘辛煮 赤だし味噌汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 鶏肉の酒蒸し 春菊の白和え 清し汁 (はんぺん) フルーツ (みかん)	御飯140g 鰯のごま味噌焼き 南瓜サラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 桃のジュレ
間食	しっとり抹茶ケーキ			ココアワッフル			
夕食	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の甘辛炒め ツナマヨサラダ つみれ汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚の柚子胡椒焼き ふろふきかき 肉みそかけ 清し汁 (松茸麩) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 鶏肉の和風あんかけ 胡瓜のおろし和え のっぺい汁 お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 青魚の磯風味焼き 白菜とカニのサラダ 味噌汁 (牛蒡・白葱) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豚肉の柳川煮 ブロッコリーの塩昆布和え かき玉汁 漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 白身魚の塩麴焼き 中華風春雨サラダ 海老団子スープ お漬物 (麦味噌漬)	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 なます和え とろろ味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬)
成分	エネルギー 1851 水分 892.3 たんぱく質 62.4 食塩相当量 8.9	1439 1096.3 61.7 9.8	1580 907.1 57.9 7.9	1389 923.3 51.0 10.3	1207 781.5 46.4 6.6	1396 993.9 64.6 7.5	1531 1001.9 54.0 8.7

## \*～梅光園 創立8周年記念～\*

月日が経つのも早いもので、12月1日をもって梅光園は創立8周年を迎えました。  
これも偏にご家族様、入居者様の温かいご支援とご協力があったからこそと心より感謝致しております。  
今後も美味しい料理を楽しんで頂けるよう努力して参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。  
12/1はお祝い膳の提供を予定しております。





# 予定献立表



	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・焼き麩) ごぼうのやわらか煮 温泉卵 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (冬瓜・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (さつまいも・人参) ツナオムレツ はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・麩) 南瓜のそぼろ煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・豆腐) 芽ひじきの煮物 お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (まいたけ・玉葱) 根菜の炒め煮 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g トマトスープ かぶの洋風煮 ふりかけ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 豚肉のバター醤油焼き オクラの梅なめ茸和え 清し汁 (竹子・かいわれ) 杏仁豆腐	御飯140g 鮭の幽庵焼き ポテトとハムのソテー わかめの清し汁 カスタードプリン	おにぎり70g (菜めし) ちゃんぽん しゅうまい ミルク寒天	御飯140g 海鮮丼 茄子と油揚げの含め煮 赤だし味噌汁 りんごのコンポート	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 もやしのおかか和え もずくの清し汁 ヨーグルトムース	御飯140g うなぎのかば焼き 青梗菜の煮浸し 白葱の清し汁 パインゼリー	御飯140g ハヤシライス サーモンのマリネ わかめスープ フルーツ (バナナ)
<b>間食</b>	あんぱん			いちごクレープ			
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 白身魚の香味焼き 白菜とちくわの和え物 貝柱の味噌汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 青菜の和風和え 豆腐の清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き 温野菜サラダ コーンポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯140g 法蓮草と牛肉の炒めもの カニと胡瓜の酢の物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 寒鯖の竜田揚げ キャベツとハムの中華和え 春雨のスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (花麩) 胡瓜のぬかみそ漬け	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 長芋の梅風味和え 味噌汁 (茄子・油揚げ) お漬物 (味づくし)
<b>成分</b>	エネルギー 1582 水分 952.0 たんぱく質 61.2 食塩相当量 8.2	1319 886.3 57.4 8.1	1696 1019.5 68.7 8.5	1220 786.2 54.7 8.9	1368 903.0 57.0 6.7	1362 893.6 51.8 7.6	1463 1186.6 62.0 7.7

12月に入り、一段と寒くなりました。体調を崩してカゼなどひかれていませんか？

風邪の予防は、ウィルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとCです。

ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンで、ウィルスの侵入を防いでくれます。そして、ビタミンCは体内に侵入してきたウィルスに対する免疫力を高める働きがあります。

この他、手洗い、うがい、換気、十分な睡眠、休養、バランスのとれた食生活を心がけましょう！！

手洗い・うがいも  
忘れずに★





# 12月

# 予定献立表



	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・麩) さつま揚げと里芋の旨煮 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・じゃが芋) チーズスクランブルエッグ のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・椎茸) ひじきの煮物 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 野菜スープ ポークビーンズ ふりかけ (のりたま) 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 白身魚のねぎソース ビーフン炒め 清し汁 (はんぺん) メロンムース	御飯140g 豚肉の香味焼き キノコとわかめの甘酢和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) フルーツ羹	海老ピラフ スパゲッティサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ (巨峰)	御飯140g 魚の塩焼き 青梗菜の焼豚炒め 清し汁 (とうがん) 抹茶ババロア	御飯140g お刺身 里芋の肉みそかけ 梅そうめんの清し汁 黒ごまプリン	御飯140g ミートボールのクリーム煮 花野菜のピザ和え コーンスープ ももゼリー	御飯140g 三色丼 しらすの梅なめ茸和え つみれの清し汁 水ようかん
<b>間食</b>	あんまき			芋羊羹			
<b>夕食</b>	赤飯 鶏肉の照り焼き ふろふき大根 とろろ昆布汁 お漬物 (はりはり漬け)	麦ご飯140g 西京焼き なすのカニあんかけ 清し汁 (竹の子) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 かぶのツナ和え 清し汁 (なめこ) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 鶏挽肉の柚子風味焼き 胡瓜の和風サラダ カニの中華スープ お漬物 (桜大根)	五目御飯 おでん 長芋のおかか和え 根菜味噌汁 お漬物 (壺漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 春雨のマヨサラダ かき玉汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 五目野菜の旨煮 揚げ茄子 花麩の清し汁 お漬物 (麦味噌漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1484 水分 852.0 たんぱく質 62.4 食塩相当量 7.5	1320 984.3 55.3 7.7	1509 971.8 56.2 7.9	1183 877.8 45.2 8.4	1352 940.5 61.4 8.8	1395 1128.6 53.8 10.0	1315 921.6 52.9 6.8

## 食事による寒さ対策!

### 1. 野菜は根菜をたくさん食べる

冬に採れる野菜は身体を温めてくれる働きがあります。

### 2. 味噌仕立てで食べる

味噌は身体を温める働きがあります。塩分過多にならない程度に摂取しましょう!

### 3. ビタミンEを補給

ビタミンEは末梢血管を広げて血行を良くする働きがあるとされています。

### 4. たんぱく質を摂る

たんぱく質は身体のエネルギー源として使われます。その際に発する熱で身体を温めてくれます!

### 5. 薬味を上手く活用

生姜が有名ですが、ネギやにんにく、梅干しも効果的です。







# 予定献立表

	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・豆腐) こんにゃくの炒め煮 はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (焼き麩・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・人参) 和風オムレツ (醤油) のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・茄子) 野菜の五目煮 お漬物 (沢庵漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・えのき) 玉葱とじゃがいもの旨煮 お漬物 (麦味噌漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・玉葱) かぶのそぼろ煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 野菜スープ 白菜と肉団子のトマト煮 ふりかけ (たらこ) 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 牛肉の赤ワイン煮 ポテトサラダ あさりのスープ フルーツ (メロン)	御飯140g 白身魚のみそマネズ 焼き ほうれん草の辛子和え もずくの清し汁 コーヒーゼリー	牛カルビ焼きそば ぎょうざ メンマのスープ ミックスフルーツ	御飯140g ねぎトロ丼 炒り豆腐 赤だし味噌汁 ショア	御飯140g 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 野菜の柚子胡椒風味 貝柱の味噌汁 リンゴのコンポート	御飯140g 鱈のバター醤油ソテー 春菊とツナの胡麻サラダ 清し汁 (松茸麩) 杏仁豆腐	御飯140g 豚の生姜焼き わかめと海老のマリネ とろろ味噌汁 にんじんゼリー
<b>間食</b>	クリスマスケーキ			たいやき			
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 清し汁 (舞茸) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 中華風サラダ 海老団子スープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青魚の甘酢あんかけ かぶのゆかり和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g ポークケチャップ きゅうりの明太サラダ 人参のポタージュ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g ぶり大根 深葱の酢味噌和え 春雨の清し汁 桜大根	麦ご飯140g 和風ロールキャベツ ごぼうのマヨ和え しらす入り味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 冬野菜のおかか和え 茶そば汁 はりはり漬
<b>成分</b>	エネルギー 1598 水分 1017.4 たんぱく質 57.9 食塩相当量 6.6	エネルギー 1398 水分 875.2 たんぱく質 56.2 食塩相当量 8.1	エネルギー 1423 水分 953.1 たんぱく質 58.6 食塩相当量 9.6	エネルギー 1597 水分 1040.8 たんぱく質 64.2 食塩相当量 7.7	エネルギー 1403 水分 999.7 たんぱく質 51.6 食塩相当量 7.2	エネルギー 1590 水分 989.1 たんぱく質 60.6 食塩相当量 9.3	エネルギー 1420 水分 1026.3 たんぱく質 54.8 食塩相当量 9.2



クリスマスとはイエス・キリストが約2000年前にこの世に生まれたことをお祝いする日であり、英語では、「Christmas」と表記し、「キリスト(Christ)のミサ(mass)」という意味を持っています。

また、クリスマスのカラーである緑と赤ですが、強い生命力を持って一年中葉を茂らせる緑の姿は永遠を表し、さらに神の永遠の愛や、イエス・キリストが与える永遠の命を象徴しています。赤は、イエス・キリストが私達に永遠の命を与えるために十字架にかかって死にましたが、その際に流した血を表していると言われています。







# 予定献立表



	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・椎茸) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 根菜の炒め煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・ブヒ-) ベーコンエッグ お漬物 (明太子) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 牛蒡の炒め煮 丹波黒豆 伊達巻き のし鶏	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) こんにゃくの炒め煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 野菜スープ ポークビーンズ たまごふりかけ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g お刺身 つみれの京風煮 赤だし味噌汁 ヨーグルトババロア	御飯140g ポークカレーライス 野菜の甘酢和え わかめスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 白身魚の酒蒸し 山芋の香味焼き ゆず風味清し汁 ピーチムース	たけのご御飯 鰯の照り焼き がめ煮 数の子 海老しんじょうの清し汁 栗きんとん	御飯140g 鶏団子と白菜のゆず風味煮 ほうれん草の辛子和え なめこの清し汁 ぶどうゼリー	御飯140g 鮭のめんたい焼き 里芋の煮物 とろろ昆布汁 白桃のジュレ	御飯140g がんもと牛蒡の煮物 じゃが芋のカレー炒め 茶そば汁 フルーツ (みかん)
<b>間食</b>	焼きプリンタルト			たいやき			
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鶏肉の塩麹焼き 薩摩芋の白和え オクラの清し汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鮭の和風ムニエル もやしとピーマンの昆布炒め 清し汁 (はんぺん) はりはり漬け	おにぎり70g そば トッピング (えび天ぷら) トッピング (肉) かぶの浅漬け	麦ご飯140g 豚肉と茄子のオイスター炒め しゅうまい 中華スープ お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 鯖の磯風味焼き 春雨サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 南瓜コロッケ 華風和え 味噌汁 (オクラ・人参) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚の西京焼き かぶのきのこあんかけ 清し汁 (竹の子) お漬物 (麦味噌漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1469 水分 839.7 たんぱく質 62.0 食塩相当量 7.0	エネルギー 1485 水分 991.9 たんぱく質 60.1 食塩相当量 9.3	エネルギー 1323 水分 865.8 たんぱく質 58.3 食塩相当量 8.2	エネルギー 2033 水分 1047.6 たんぱく質 82.1 食塩相当量 10.7	エネルギー 1349 水分 946.8 たんぱく質 48.7 食塩相当量 8.8	エネルギー 1356 水分 902.5 たんぱく質 51.5 食塩相当量 8.1	エネルギー 1568 水分 1023.1 たんぱく質 51.4 食塩相当量 6.7



謹んで新年のお祝いを申し上げます。

あけましておめでとうございます。

よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

本年も、季節に合わせたお食事を提供出来るよう一層努力して参ります。

今年も宜しくお願い致します。

