

# 12月



# 予定献立表



	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 野菜の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 芽ひじきの煮物 納豆 お漬物 (しば漬) 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼き ヤングコーンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 温泉卵 お漬物 (青かっぱ漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 白菜とベーコンの中華煮 くるみ小女子 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (舞茸・焼き麩) こんにゃくの炒め煮 桜えびと青菜のお浸し 味のり 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 ミックスフルーツ カルシウム牛乳
昼食	牛カルビ焼きそば 黒豚ぎょうざ メンマのスープ ショア (マスカット)	赤飯 お刺身 お煮しめ あおさの味噌汁 紅白ムース	御飯140g 鶏肉の酒蒸し 牛蒡サラダ 赤だしなめこ汁 みかんゼリー	御飯140g 五目焼きビーフン いかしゅうまい ワンタンスープ 杏仁豆腐	御飯140g 鶏肉の梅しそ焼き ひじきといんげんの白和え 清し汁 (はんぺん) 白桃のジュレ	御飯140g 白身魚の煮付け ほうれん草の柚子和え 豚汁 チョコレートムース	御飯140g 豚肉の味噌山椒焼き 根菜の胡麻マヨサラダ とろろ昆布汁 ぶどうゼリー
夕食	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 (めんたいこ) みかん	麦ご飯140g 豚肉の甘辛焼き キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き かにと帆立の酢の物 湯葉の清し汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 肉団子のきのこクリーム煮 海老とアボカドのサラダ コンソメスープ お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 鯖の竜田揚げ (磯風味) 中華風酢の物 わかめスープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g ポトフ バジル風パゲッティ 豆乳チャウダー お漬物 (桜大根漬) 黒ごまムース	麦ご飯140g がんもとかぶの煮物 竹輪と野菜のたらこ和え さつま芋の味噌汁 お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1339 水分 1038.4 たんぱく質 56.7 食塩相当量 9.0	エネルギー 1565 水分 832.6 たんぱく質 75.1 食塩相当量 7.9	エネルギー 1239 水分 927.1 たんぱく質 57.9 食塩相当量 6.4	エネルギー 1607 水分 975.5 たんぱく質 56.4 食塩相当量 8.2	エネルギー 1536 水分 966.1 たんぱく質 58.1 食塩相当量 8.0	エネルギー 1528 水分 1131.0 たんぱく質 61.9 食塩相当量 9.4	エネルギー 1428 水分 873.9 たんぱく質 47.5 食塩相当量 7.7

## \* ~梅光園 創立9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9周年を迎えました。

これもご家族様、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。





# 予定献立表



	12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 ホタテの甘煮 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 卵焼き お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 野菜のキッシュ ポテトサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・巻き麩) 里芋の白煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 めかぶ お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 芽ひじきの煮物 納豆 味のり 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ 洋梨 カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のくわ焼き 小松菜の錦糸和え ほうれん草の胡麻味噌汁 りんごのコンポート	御飯140g 豚肉と根菜の炒め煮 南瓜サラダ 梅風味清し汁 ヨーグルトムース	御飯140g 海鮮親子丼 茄子の煮びたし 味噌汁 (なめこ・玉葱) カスタードプリン	鰻入り焼きめし 餃子 冬瓜のスープ ショア (いちご)	御飯140g 豚の生姜焼き マカロニサラダ 海老団子スープ コーヒーゼリー	御飯140g 白身魚の塩焼き 蟹とくわいのしんじょ 味噌汁 (舞茸・白葱) 水ようかん	御飯140g 鶏肉の青のりマヨ焼き ビーフンサラダ 味噌汁 (椎茸・玉麩) 抹茶ムース
夕食	麦ご飯140g 牛カルビの包み焼き 白菜の塩昆布和え 生姜入り中華スープ お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の塩麹焼き もやしのカレー風味和え 帆立の味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き ひじきと枝豆の梅肉サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 和風ハンバーグ 温野菜サラダ コーンクリームスープ お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ほうれん草の辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g すき焼き煮 (温泉卵のせ) 山芋の酢の物 茶そば汁 お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き さつま芋の白和え 京風錦糸巻き 清し汁 (竹の子) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1503 水分 945.1 たんぱく質 76.5 食塩相当量 8.0	エネルギー 1452 水分 955.4 たんぱく質 69.4 食塩相当量 8.2	エネルギー 1381 水分 938.3 たんぱく質 63.8 食塩相当量 7.8	エネルギー 1575 水分 968.4 たんぱく質 53.4 食塩相当量 7.0	エネルギー 1493 水分 878.1 たんぱく質 55.2 食塩相当量 9.9	エネルギー 1453 水分 906.3 たんぱく質 71.3 食塩相当量 7.6	エネルギー 1544 水分 826.4 たんぱく質 64.0 食塩相当量 6.5

## 〇風邪対策と食事〇

★栄養のバランスのよい食事を心掛けましょう！

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるには、ビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることがコツです(\*^\_^\*)

- \* たんぱく質: 基礎体力をつけ抵抗力を高める(魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- \* ビタミンC: 免疫力を高める(イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など)
- \* ビタミンA: のどや鼻などの粘膜を保護する(ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど)
- \* 亜鉛: 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める(魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など)





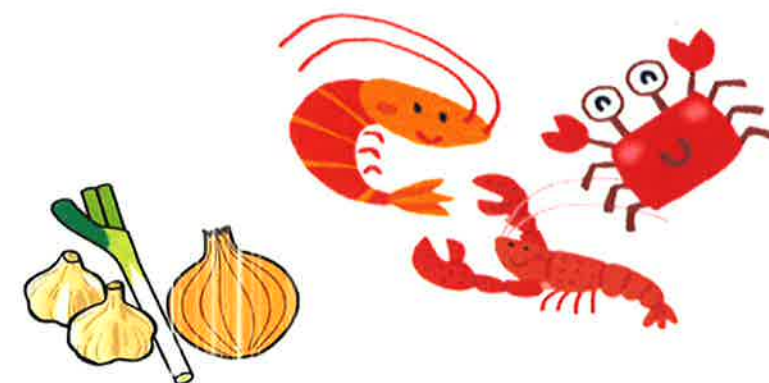
# 12月

# 予定献立表

	12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)	12月20日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切り昆布の炒め煮 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ 和風オムレツ (醤油) 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・焼き麩) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・えのき) 玉葱とじゃが芋の旨煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・茄子) 野菜の五目煮 白花豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン トマトスープ かぶの洋風煮 ゆで卵 カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 小松菜と厚揚げのオムレツ炒め わかめと海老の和えもの ワンタンスープ フルーツ (みかん)	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 春雨サラダ とろろ味噌汁 メロンムース	おにぎり70g 太麺皿うどん ぎょうざ 杏仁豆腐	御飯140g 連子鯛の煮付け ほうれん草のピザ和え 梅そうめん汁 フルーツ (バナナ)	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 ミルク寒天	御飯140g ねぎトロ丼 炒り豆腐 赤だし味噌汁 ぶどうゼリー	御飯140g 鱈のみそマネズ 焼き ほうれん草の辛子和え もずくの清し汁 白桃のジュレ
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 肉団子ときのこのみぞれ煮 ツナマヨサラダ 味噌汁 (なめこ・焼き麩) お漬物 (高菜漬け)	赤飯 銀鱈の西京焼き 卵の茶巾包み のっぺい汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 ポテトサラダ 清し汁 (筍・三つ葉) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 豚肉の高菜炒め 薩摩芋のバターソテー ニラとメンマのスープ お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g ぶり大根 深葱の酢味噌和え 春雨の清し汁 お漬物 (桜大根) わらびもち	麦ご飯140g ポークケチャップ きゅうりの明太サラダ あさりのスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 里芋の梅おかか和え 清し汁 (蒲鉾) たくあん
<b>成分</b>	エネルギー 1390 水分 968.5 たんぱく質 43.5 食塩相当量 7.0	1547 828.7 51.6 9.0	1588 917.1 58.7 8.0	1539 868.2 61.0 9.0	1580 1019.3 61.7 7.8	1590 898.0 56.2 7.3	1384 889.6 60.7 7.4

## ○食事による冷え性対策○

辛く寒い日が続きます。食から冷え性を改善するには、まず体を冷やす食品を摂らないことです。例えば、冷たいもの、砂糖をたくさん使ったお菓子、バナナやパイナップルなどの熱帯性の果物などです。逆に、体を温め血行をよくする食べ物は、寒い地域で収穫される根菜類やかぼちゃ、タイ・カニ・エビなどの魚介類です。また、生姜、こしょう、辛子などの香辛料やネギなどの薬味を利用することで体が温まります。体の冷えは、免疫力を低下させる要因のひとつとされています。







# 予定献立表



	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・豆腐) ごぼうのやわらか煮 山芋とろろ お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・玉葱) キャベツの旨煮 納豆 味のり 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ミックスフルーツ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ブロッコリー・水菜) ゆで干し大根の炒め煮 卵焼き お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・わかめ) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (つぼ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 白菜と肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳
<b>昼食</b>	<b>セレクト食</b> 御飯140g A:きのこトマトソースハンバーグ B:白身魚の塩焼き トマトソースかけ 白菜とツナのサラダ 豆乳チャウダー みかんゼリー	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 三色丼 牛蒡サラダ つみれ汁 白菜の浅漬 黒ごまプリン	御飯140g 花野菜と海老の八宝菜風 セリと人参のナムル ガーサイのかきたまスープ いちごババロア	御飯140g はちみつ味噌焼き 彩りサラダ 海老団子スープ フルーツ (メロン)	御飯140g 厚揚げと野菜の甘酢炒め 春雨サラダ 沢煮椀 チョコレートムース	御飯140g 豚の生姜焼き わかめと海老のマリネ 味噌汁 (あおさ) にんじんゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 魚の煮付け 胡瓜のおろし和え 豚汁 お漬物 (しそ昆布) カップデザートマンゴー	麦ご飯140g 鶏肉の和風あんかけ 南瓜のいとこ煮 のっぺい汁 お漬物 (つぼ漬)	山菜ごはん 太刀魚の塩焼き カリフラワーの胡麻和え 味噌汁 (なめこ・焼き麩) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚肉と茄子の旨煮 豆腐のきのこあんかけ 根菜味噌汁 お漬物 (高菜漬)	<b>クリスマス会</b> イベント食の為 未掲載	麦ご飯140g 鶏肉のソテー (おろし梅干しソース) 里芋のゆず煮 味噌汁 (舞茸・白葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 冬野菜のおかか和え 茶そば汁 お漬物 (味づくし)
<b>成分</b>	エネルギー 1542 水分 1290.9 たんぱく質 65.8 食塩相当量 7.3	1670 971.2 61.7 7.6	1420 889.9 62.6 8.8	1387 975.2 60.5 9.9	1371 967.2 42.6 6.3	1438 1009.1 49.1 8.7	1452 936.1 54.4 9.2

## ★Merry X'mas!!!★

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す。  
 25日はクリスマスのイベント食、おやつにはケーキの提供を予定しています。楽しみにしていただき(〃)★

今年も残すことわずかとなりました。体調を崩さぬよう、手洗い・うがいを確実にいきましょう！！







# 予定献立表



	12月28日 (月)	12月29日 (火)	12月30日 (水)	12月31日 (木)	1月1日 (金)	1月2日 (土)	1月3日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・豆腐) *里芋と竹輪の旨煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・椎茸) *ひじきと大豆の煮物 菜の花の和え物 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン ミネストロンスープ チーズ オムレツ いちご 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) *根菜の炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) *野菜の五目煮 伊達巻き 丹波黒豆 市松新丈[紅白]	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・巻き麩) *切り昆布の炒め煮 納豆 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ *南瓜の洋風煮 ゴールデンパン 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 牛肉の時雨煮 白菜の明太マヨ 清し汁 (竹の子) カスタードプリン	御飯140g お刺身 きのこのしんじょう 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 (みかん)	御飯140g 鱧の酒蒸し 山芋の香味焼き ゆず風味清し汁 ピーチムース	たけのこ御飯 鱈の照り焼き *がめ煮 数の子 田作り 海老しんじょうの清し汁	御飯140g 鶏団子と白菜のゆず風味煮 ほうれん草の辛子マヨネーズ なめこの清し汁 ぶどうゼリー	御飯140g 鯖の磯風味焼き キャベツとちくわの和え物 味噌汁 (舞茸・油揚げ) 白桃のジュレ
<b>夕食</b>	ちまき がしのおでん風煮込み 法蓮草の塩昆布和え とろろ味噌汁 お漬物 (床漬け)	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 白身魚の和風ムニエル もやしとピーマンの昆布炒め 湯葉の清し汁 桜大根	稲荷寿司100g そば トッピング (えび天ぷら) トッピング (肉) 卵の花 かぶの浅漬	麦ご飯140g 豚肉と茄子のキムチ炒め いかしゅうまい 中華スープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚の西京焼き かにかまと帆立の酢の物 豆腐の清し汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 五目野菜揚げとうすらの煮物 くるみ和え とろろ昆布汁 お漬物 (桜大根漬) 抹茶黒ごまムース
<b>成分</b>	エネルギー 1499 水分 968.1 たんぱく質 59.3 食塩相当量 10.1	1440 907.9 70.1 7.7	1426 988.7 58.9 9.4	1499 926.2 55.5 8.7	1945 1030.4 78.6 11.3	1388 959.9 56.0 8.5	1443 865.5 58.5 6.9



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。

