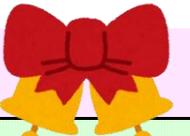


# 12月のお献立

友愛会 山県グリーンポート デイケアセンター

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
昼食	ごはん じゃがいもの味噌汁 親子煮 キャベツサラダ フルーチェりんご	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の香味炒め もやしの和風和え 杏仁豆腐	きのこしめん かおりごはん さつまいもの炒り煮 パイナップル	ごはん えのきの味噌汁 鶏天のつゆがけ さといものゆず味噌かけ オレンジ	カレーライス プレーンオムレツ レタスとエビのサラダ 黄桃缶	ごはん しめじの味噌汁 白身魚の照り煮 厚揚げの煮物 フルーツカクテル	
間食	田舎まんじゅう ほうじ茶	紅茶のパウムクーヘン ミルクティー	ももゼリー	黒糖蒸しケーキ アップルジュース	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	もみじまんじゅう ほうじ茶	
昼食	9日 ごはん 菜花の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 白菜のごま和え ヨーグルト和え	10日 ごはん すまし汁 さばの味噌煮 青梗菜の中華和え バナナ	11日 ごはん わかめスープ <b>選べるおかず</b> キャベツのツナ和え カクテルゼリー	12日 ごはん わかめの味噌汁 赤魚の煮付け じゃがいもの煮物 フルーチェいちご	13日 たぬきそば わかめごはん えんどうの山椒炒め パイナップル	14日 ごはん すまし汁 豚肉のくわ焼き ちくわの炒り煮 黄桃缶	
間食	クリームコンフェ ぶどうサイダー	コアイチゴ カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう 緑茶	チョコパウンドケーキ ミルクティー	カスタードケーキ カフェオレ	クリームパン アップルジュース	
昼食	16日 炒飯 中華スープ トマトサラダ みかん缶	17日 五目うどん ゆかりごはん なすの揚げ煮 杏仁豆腐	18日 ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 バナナ	19日 ごはん えのきの味噌汁 <b>選べるおかず</b> きゅうりの酢の物 パイナップル	20日 ごはん 韓国風スープ 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨の中華和え フルーツカクテル	21日  ごはん 豆腐の味噌汁 マスのおろし煮 <b>かぼちゃの煮付け</b> ヨーグルト和え	
間食	しっとりミニケーキ はちみつレモン	紫芋まんじゅう ほうじ茶	オレンジゼリー	ミニあんドーナツ サイダー	パウムクーヘン アップルジュース	豆乳焼きドーナツ ミルクティー	
昼食	23日 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	24日  ケチャップライス コーンポタージュ チキンソテー・ミモザサラダ オレンジ	25日 ハヤシライス ミートオムレツ 野菜サラダ パイナップル  	26日 ごはん なめこ汁 <b>選べるおかず</b> れんこんの炒め煮 ヨーグルト和え	27日 <b>松花堂弁当</b>  ごはん・すまし汁 あじの南蛮焼き さつまいものレモン煮 カニクリームコロッケ みかん缶	28日 ごはん とろろ昆布汁 牛肉のオイスターソース炒め ごぼうサラダ 杏仁豆腐	
間食	やわらかおかき のりしお 緑茶	チョコロールケーキ ミルクティー	クリスマスケーキ シャンメリー	プリン	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ホットケーキ コーラ	
昼食	30日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツとハムの炒め物 パイナップル	   					今月の献立(平均) エネルギー：689kcal たんぱく質：21.3g 脂質：21.5g 炭水化物：99.1g 食塩相当量：3.4g
間食	 お迎え下さい						

# 今月の選べるおかずメニュー

9日 月曜日

A: トンテキ風炒め

B: ホッケの塩焼き

11日 水曜日

A: 酢鶏

B: あじの西京焼き

19日 木曜日

A: 牛肉とごぼうの玉子とじ

B: メバルの煮付け

26日 木曜日

A: 豚肉の塩麴焼き

B: さばの白味噌煮

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

## マイの話 その20 ~年越しそばについて~

### 年越しそばに込められた願い

年越しそばには多くの願いが込められています。

《願い》

- ・長寿を願う…麺のように長く元気に過ごせるように
- ・健康を願う…そばは強い風雨に当たっても元気に育つことができるため
- ・災厄との縁切り…そばの麺は他の麺より歯切れがよいため

一年の思い出を振り返りながら年越しそばを食べてみてはいかがでしょうか。



★お知らせ 21日(土)…冬至 24日(火)、25(水)…クリスマスメニュー