

# 平成30年12月献立表

行事食 ■ おすすめメニュー ■ お楽しみおやつ ■ デイサービス：ワンプレートランチ

※間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

	12月1日(土)	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)
朝食	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール チンゲンサイの 煮びたし フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 和風サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール カリフラワーの サラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール トマト煮 フルーツ ヨーグルト	ショコラロール チーズサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	356	359	367	447	395	350	391
昼食	ご飯 さばの幽庵焼き 厚揚げのきのこ あんかけ ほうれん草の お浸し すまし汁	ご飯 鶏肉の塩だれ焼 白菜と竹輪の 和風煮 さつまいもサラダ かきたま汁	豚丼 たまご豆腐 小松菜の 辛子和え すまし汁	ご飯 たらの カレームニエル バークドポテト オニオンスープ フルーツ	ご飯 鶏肉のから揚げ 甘酢ダレ 切干大根の煮物 キャベツの 塩昆布和え みそ汁	ご飯 チンジャオロウスウ 餃子 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 鮭フライ れんこんの炒り煮 いんげんのサラダ みそ汁
kcal	505	517	441	432	510	539	544
間食	バウムクーヘン 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳	カステラ 牛乳	ミニマフィン 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	りんごのコンポート 牛乳	手作り さつまいもケーキ 牛乳
kcal	126	166	155	150	86	87	240
夕食	ご飯 豚肉の山椒煮 わかめサラダ 煮豆 みそ汁	チャーハン もやしのナムル 中華スープ フルーツ	ご飯 肉団子の トマト煮込み スパゲティサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鶏つくね小判焼き ほうれん草の 錦糸和え 煮豆 すまし汁	ご飯 肉豆腐 白菜のお浸し 煮豆 みそ汁	ご飯 五目厚焼き玉子 ぜんまいの煮付け 漬物 みそ汁	ご飯 おでん 春菊の香味 みそ和え 漬物 すまし汁
Kcal	450	379	525	522	456	446	425
1日 kcal	1437	1421	1408	1551	1447	1422	1600

	12月8日(土)	12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)
朝食	北海道ミルク スープ煮 フルーツ ヨーグルト	イエローロール ほうれん草の ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール ピーマンの煮浸し フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 大根のクリーム煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	419	369	361	434	395	363	380
昼食	ご飯 豚肉の 甘辛炒め 里芋の 煮つ転がし オクラのツナ和え みそ汁	ご飯 鶏肉と白菜の クリーム煮 サラダ トマトスープ フルーツ	ご飯 さわらのバター 醤油焼き 大根の煮物 ポテトサラダ みそ汁	ご飯 豚肉の和風煮 大豆の煮物 ブロッコリーの サラダ みそ汁	カレーライス コーンスロー ヨーグルト和え 福神漬け	◎味めぐり◎ ご飯 山形のいも煮 白和え かきたま汁 ぶどうゼリー	ご飯 白身魚のピカタ ほうれん草のソテー ひじきサラダ コンソメスープ
kcal	442	505	523	512	590	500	494
間食	ぜんざい 牛乳	はちみつケーキ 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳	いちごゼリー 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	チョコパイ 牛乳
kcal	175	213	164	130	162	142	202
夕食	ご飯 あじの野菜 あんかけ 厚揚げの 生姜煮 昆布佃煮 すまし汁	菜飯 きつねうどん はんぺんの卵とじ キャベツの おかか和え	ご飯 和風麻婆豆腐 しらたきとじゃこの 酢のもの 漬物 たまごスープ	ご飯 親子煮 チンゲン菜の わさび醤油和え 漬物 みそ汁	ご飯 メバルの鳴門煮 春菊の和え物 漬物 みそ汁	ご飯 ミートローフ オクラのごま和え 煮豆 みそ汁	ご飯 肉団子と 大根の煮物 キャベツの梅和え 漬物 みそ汁
kcal	408	467	437	415	329	504	439
1日 kcal	1444	1554	1485	1491	1476	1509	1515

## ◎今月のおすすめ食材◎

### 春菊



春菊の旬は11～3月です。

最近では一年中手に入りますが、茎や葉がやわらかく香りが高いのは、今の時期です。食べる機会は冬が多いですが、春に花を咲かせるため春の菊＝春菊と言われているそうです。春菊は、呼吸器系や胃腸を整える成分を持っているため、食べる風邪薬とも呼ばれています。

### 白菜



白菜の旬は11～2月です。

霜が降りることで甘みが増し、柔らかくなります。緑の外葉がついたままで、先端がしっかり閉じているものが良品です。旬以外の季節に出回っているものは、栽培に農薬が使われるため、外葉を1枚捨てから、中葉を1枚ずつ流水で洗った方が良いでしょう。

## ぶり



ぶりの旬は12～1月です。

成長と共に名前を変える出世魚です(関西：ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ)

稚魚は群れをなし北海道まで北上し、秋ごろ日本海側を南下してきます。その途中に漁獲されたものが「寒ぶり」と呼ばれ、北の海で豊富にえさを食べているため、脂のりがよく、身が締まっています。最近では養殖も進み、市場に出る8割ほどを占めています。

## ◎季節の食材レシピ◎

### 《ぶりの照焼》

#### 【材料(1人分)】

- ・ぶり・・・1切れ
- ・サラダ油・・・5g
- ・ごま・・・1.5g

#### 【合わせ調味料】

- ・醤油・・・3g
- ・みりん・・・2g
- ・料理酒・・・1g

#### 【作り方】

- ① 合わせ調味料を混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱する。ぶりの皮を下にして焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ③ 両面に焼き色がついたら蓋をし、2・3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ①の合わせ調味料を全体にかける。
- ⑤ 時々スプーンでたれをぶりにかけながら弱火で7・8分焼く。
- ⑥ 汁気が少なくなり照りが出てきたら、ごまをかけて完成です。