

	12月15日(土)	12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)
朝食	カスタードロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 小松菜の煮浸し フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	あんぱん 大根サラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 小松菜のソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール たまごじ フルーツ ヨーグルト
kcal	371	351	381	393	407	359	422
昼食	ゆかりご飯 あんかけラーメン 焼きギョーザ ブロッコリーの ささみ和え	◎クリスマス会◎ オムライス エビフライ 唐揚げ 星型コロッケ マカロニサラダ スモークサーモンと ピーマンのマリネ カクテル風 コーン クリームスープ サンタまんじゅう	ご飯 ぶりのごま照り焼 豆腐チャンプル 白菜のなめたけ みそ汁	ご飯 ハッシュドビーフ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ フルーツ	ご飯 ミートローフ サラダ コーン クリームスープ 杏仁豆腐 (デイ:クリスマス バイキング)	ご飯 ミックスフライ コールスロー サラダ 豆乳スープ フルーツ寒天 (デイ:クリスマス バイキング)	ご飯 ロールキャベツ 切干大根の サラダ オニオンスープ ヨーグルト和え (デイ:クリスマス バイキング)
kcal	522		482	581	531	611	457
間食	鯛焼きクリーム 牛乳		豆乳まんじゅう 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	チョコマフィン 牛乳	プリンアラモード 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳
kcal	170		128	111	150	155	240
夕食	ご飯 鶏肉の和風煮 さつまいも金平 煮豆 みそ汁	牛丼 ほうれん草の ピーナツ和え 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉の マーマレード焼 海藻サラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 たらの煮付け もやしと卵の 炒め物 漬物 みそ汁	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の 磯和え 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉と厚揚げの 煮物 白菜の 甘酢和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 あじの味噌焼き 卵の花 漬物 すまし汁
kcal	472	377	452	364	376	403	403
1日 kcal	1535	1850	1443	1449	1464	1528	1449

	12月22日(土)	12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)
朝食	ショコラロール サラダ フルーツ ヨーグルト	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 ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 里芋とベーコンの ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	クリームパン 小松菜の クリーム煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	354	369	419	422	422	419	441
昼食	◎冬至◎ ちらし寿司 南瓜のいとこ煮 おろし和え 赤だし	ご飯 松風焼き ごぼうの炒り煮 インゲンの 辛子和え すまし汁	ご飯 ローストチキン たまごサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 豚肉の柚子 風味煮 ピーマンの炒り煮 白菜のごま和え みそ汁	ご飯 かれの煮付け 炒り豆腐 いんげんの 酢味噌和え すまし汁	ご飯 鶏肉のじぶ煮 ツナの炒め物 カリフラワーの 和え物 みそ汁	ご飯 さわらの味噌 マヨ焼き 信田巻煮 三色和え すまし汁
kcal	400	497	517	410	414	458	503
間食	かぼちゃまんじゅう 牛乳	バナナカステラ 牛乳	チョコパイ 牛乳	豆乳まんじゅう 牛乳	フルーチェ 牛乳	ハチミツケーキ 牛乳	2色どら焼き 牛乳
kcal	125	136	202	130	103	213	144
夕食	ご飯 酢鶏 さつまいもの 黒ごま炒め 煮豆 中華スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮奴 漬物 味噌汁	ご飯 ぶりのねぎ 醤油焼き 大根なます 漬物 みそ汁	ご飯 鮭のムニエル 3色炒め コンソメスープ フルーツ	ご飯 肉団子と根菜の 煮物 春雨の酢の物 漬物 みそ汁	おにぎり(ごま塩) お好み焼き チンゲン菜の ポン酢和え みそ汁	ご飯 じゃが芋小判焼 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁
kcal	570	463	443	455	482	457	464
1日 kcal	1449	1465	1581	1417	1421	1547	1552

	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)
朝食	イエローロール キャベツの煮浸し フルーツ ヨーグルト	カスタードロール サラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	377	347	360
昼食	ご飯 鶏肉のつけ焼き かぼちゃの バター炒め ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 かわりオムレツ ペペロンチーノ コンソメスープ フルーツ	のりたまご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ
kcal	554	527	495
間食	コーヒーゼリー 牛乳	ミニいちごマフィン 牛乳	さとうきび饅頭 牛乳
kcal	89	161	102
夕食	ご飯 よせ鍋風煮 ブロッコリーの サラダ 漬物 わかめスープ	ご飯 白身魚の 中華あん ふろふき大根 煮豆 すまし汁	ご飯 年越しそば 温泉卵 ほうれん草の お浸し
kcal	434	458	492
1日 kcal	1454	1493	1449

郷土料理 >> 山形県



東北各地の秋の風物詩である「芋煮会」。河原で大きな鍋を使い、芋を中心とした煮物を使ってみんなで食べる行事です。地域によって材料や味付けが異なりますが、元祖と言われる山形風の芋煮は、肉は牛肉を使い、味付けはしょうゆと砂糖です。里芋や牛肉以外にも、ごぼうやきのこなどの秋の味覚が入ることもあります。

～献立料理名 一口メモ～

●年越しそば●

年越しそばは、大晦日(12月31日)に縁起をかついで蕎麦を食べる習慣のことを言います。蕎麦は長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、細く長くということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったという説が一般的です。つごもりそば(晦蕎麦)とか、みそかそば(晦日蕎麦)と呼ばれることもあります。



△日本全国味めぐり△
日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場!

今月は…山形県

ご飯・山形の芋煮
白和え・かきたま汁
ぶどうゼリーです。

※行事食※

13日(木) 味めぐり
16日(日) クリスマス会
19日(水)～21日(金)
ティサービスクリスマスバイキング
22日(土) 冬至メニュー

※オススメ献立※

15日(土) あんかけラーメン
24日(月) ローストチキン

※お楽しみおやつ※

7日(金) 手作りさつま芋ケーキ
28日(金) 2色どら焼き

※デイワンプレートランチ※

4日(火)

