

# 12月献立表

1日から16日まで



### 冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりのあたたかさかさがひととき嬉しく感じられる12月となりました。クリスマスに向けて、街を彩るクリスマス・イルミネーションとともに洋食もよく合います。今月は、お鍋や温かいうどん、クリスマスメニューも是非お楽しみください。

車食ウエアナケア自由が丘

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	
	細切り肉とピーマンの相性抜群	スパイス香るフライドチキン	炭焼き仕立てで焼き上げました	マイルドで深みのある味	イベントメニュー	脂ののった鯖を塩焼きで	香ばしく焼きました	丼セレクト	
和朝食	ハムエッグ かぶとツナの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	臭たくさん卵焼 トマトホワイトアスパラのサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれの含め煮 温野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ 大根の青じそ風味 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ささみと胡瓜のサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	ハムエッグ かぶとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	赤魚のムニエル スナッフえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のクリーム煮 南瓜サラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ トマトホワイトアスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のトマト煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ 大根のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ささみと胡瓜のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
風食	さわらの塩焼 ごぼうの山椒炒め しる菜の辛子和え 炊き込み御飯 味噌汁	「無水調理の日」 フライドチキン サーモンとアボカドのサラダ じゃが芋の無水ポタージュ パン、ピーチムース	甘辛お揚げのきつねそば ごま味噌田楽 キャベツのお浸し ゆかりおにぎり	欧風カレー 福神漬・らっきょう きのこマリネサラダ チーズ入りベジタブルスープ フルーツ(キウイ)	イベントメニュー 「冬の味覚御膳」	チキンのグリルチーズソース ほうれん草のソテー 彩り野菜のピクルス ライス 大麦入りスープ	焼き茄子と肉団子のにゅうめん 里手の揚げだし しる菜のゆかり和え わかめおにぎり	『丼セレクトの日』 A: 桜鶏とこだわり卵の親子丼 B: かつおとアボカドの海鮮ユッケ丼 焼きかぶの生姜あんかけ 隠元のお浸し、味噌汁	風食
夕食	黒糖まんじゅう	抹茶クリームパンケーキ	季節の生フルーツ	エクレア	ティラミス	ワッフル	カップケーキ(クリームチーズ)	ココアリン	夕食
	デンジャオロース ちんげん菜と小海老のさつと煮 もやしと若布のナムル 御飯 にらとなるとのスープ	手作り肉団子と野菜の旨煮 蓮根の塩炒め 胡瓜の浅漬 御飯 味噌汁	卵と野菜のお粥 ほっけの炭火焼風 五目真丈の含め煮 隠元のなめ茸和え 味噌汁	からすかいの若狭焼 切り昆布の煮物 小松菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	豚肉の醤油麹焼 さつま芋の炒め物 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁	鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 キャベツの生姜和え 御飯 臭たくさん味噌汁	豚肉の香味焼 野菜の焼き浸し 土佐納豆 御飯 味噌汁	牛肉豆腐 長芋のたらこ炒め 蓮根の胡桃酢和え 御飯 味噌汁	
	衣サクサクに仕上げました	臭たくさん野菜の彩りちゃんぽん	お鍋の季節がやってきました	たっぷり卵のサンドイッチ	ザクザク食感に焼き上げました	柚子胡椒の風味豊かなバスタ	北海道の食材とともに	美味しさをぎゅっと詰め込みました	
和朝食	炒り卵 アスパラのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈の含め煮 トマトの和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草入り卵焼 ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 小松菜の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	根菜と肉団子の甘辛煮 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 フロコリーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ ちんげん菜とささみの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食
洋朝食	スクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳スープ煮 トマトの和え物 パン フルーツ 牛乳	キッシュ風 ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー 小松菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ブラウンシチュー マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー フロコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ ちんげん菜とささみのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	洋朝食
風食	豚肉のねぎだれ焼 炊き合わせ ちんげん菜とえのきの和え物 御飯 味噌汁	野菜たっぷりちゃんぽん麺 ニラ玉 春雨サラダ マンゴープリン	鶏肉のきなこ照り焼 ピーマンのじゃこ炒め フロコリーの和え物 御飯 味噌汁	ミックスサンドイッチ 生姜ドレッシングのサラダ ジュリエンスープ おろし白桃ゼリー	鶏肉の竜田焼 切干大根の炒め煮 キャベツの生姜和え 御飯 味噌汁	「無水調理の日」 いかと小松菜の柚子胡椒バスタ グリーンサラダ きなこ入り人参の無水ポタージュ ぶどうゼリー	「かわり味噌の日」 海鮮ちらし寿司 北海道産男前芋とゆり根のそぼろあんかけ 大根の即席漬 北海道味噌の味噌汁	ポーググリデミグラスソース スナッフえんどうのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ パン チーズ入り白いんげん豆のスープ	風食
夕食	季節の生フルーツ	シュークリーム	栗まんじゅう	チョコロールケーキ	ヨーグルトゼリー	ドームケーキ(こしあん)	エクレア	全国お菓子巡りの旅	夕食
	男爵芋の手作りコロッケ ごぼうとちくわの甘辛炒め 椎茸と春菊の白和え 御飯 味噌汁	「無水調理の日」 めばるのムニエル バター醤油ソース シーザーサラダ パセリライス、フルーツ	「お鍋の日」 焼きあごだしの寄鍋 もろきゅう・煮豆・漬物 御飯(雑炊) フルーツ(みかん)	豚肉のすだちおろし なすのオランダ煮 スナッフえんどうの胡麻だれかけ 御飯 味噌汁	鯨の塩焼 梅手明太マヨ焼き しる菜ともやしの梅肉和え 御飯 味噌汁	豚肉の温しやぶしやぶ ごまだれ 里手の煮ころがし もずく酢	ミックスフライ ごぼうの炒め煮 香の物 御飯 味噌汁	ピーマンの肉詰め しる菜の和え物 御飯 味噌汁	

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
								
	<b>ピリッと山椒の風味が香る</b>	<b>肉の旨味を包み込みました</b>	<b>香ばしく焼き上げました</b>	<b>彩り豊かな八宝菜</b>	<b>旬のお野菜を天ぷらで</b>	<b>脂ののった鯖寿司と甘いなり寿司を</b>	<b>ピリッと爽やかな辛み</b>	<b>すりおろした無をのせて</b>
和朝食	さつま揚げの甘辛煮 アスパラの二色サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトの和風和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ほっけの塩焼 キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれと野菜の煮物 温野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ヘーコンエッグ ビーマンの炒め物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豚肉と野菜の炒め物 白菜のしそ和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	赤魚の粕漬 ポパイサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 チーズサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	クリーム煮 アスパラの二色サラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鱈のバター焼 キャロットサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ヘーコンエッグ ビーマンのソテー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豚肉と野菜のソテー 白菜のサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	赤魚のムニエル ポパイサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ チーズサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	<b>鶏肉の山椒焼</b> 五目大豆煮 しる菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	こだわりポークカレー 福神漬・らっきょう ペペーリーフとチーズのサラダ オニオンスープ ブルーベリーヨーグルト	サンドイッチ(クリームチーズ) オリーブとレタスのサラダ 野菜のクリームスープ カルピスゼリー	鶏肉のもろみ味噌焼 野菜のかき揚げ 水菜と油揚げのおかか和え 御飯 お吸い物	からすかれの西京漬焼 高野豆腐の煮物 胡瓜としらすの和え物 御飯 お吸い物	「冬至」 焼きそばばつらといなり寿司 冬至南瓜 小松菜のお浸し 味噌汁	肉うどん 揚出豆腐 ゆかり御飯 フルーツあんみつ	<b>真だらのかぶら煮し</b> さつま揚げと根菜の煮物 ゆかり御飯 御飯 味噌汁
夕食	コーヒーサンドモカ	フルーツ (南柑20号)	ココアワッフル	カスタードケーキ	季節の生フルーツ	冬柚香	シュークリーム	ハバロアフルーツ添え
夕食	すすきの若狭焼 蓮根の炒め物 カリフラワーと柚子の大葉和え さつま芋御飯 味噌汁	<b>牛肉の野菜巻き</b> 南瓜の甘露 法蓮草のわさび和え 御飯 味噌汁	<b>つくねの炙り照り焼</b> 里芋の白煮 キャベツの柚子浸し 御飯 味噌汁	<b>彩り野菜の八宝菜</b> 焼きようざ たたき胡瓜 御飯 にらと豆腐のスープ	<b>海老と春菊の天ぷら盛り合わせ</b> ひじきの炒め煮 フロコリーのなめ茸和え 御飯 味噌汁	チキンソテーオニオンソース 胡桃のサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツ	<b>豚肉の柚子胡椒焼</b> 大根の海老そばろあんかけ ねぎぬた 御飯 お吸い物	「無水調理の日」 鶏肉の香草焼き アスパラのソテー 彩り野菜のサラダ、バターライス 南瓜のポタージュ無水仕立て
	<b>25日(土)</b>	<b>26日(日)</b>	<b>27日(月)</b>	<b>28日(火)</b>	<b>29日(水)</b>	<b>30日(木)</b>	<b>31日(金)</b>	
								
	<b>シェフおまかせメニュー</b>	<b>旨みを閉じ込めたあんと絡めて</b>	<b>梅と青じそでさっぱりと</b>	<b>ピリ辛で食欲進めメニュー</b>	<b>こっくりとした味を引き出します</b>	<b>健康進めメニュー</b>	<b>1年の締めくくりの夜に...年越しそば</b>	
和朝食	ウインナーと野菜の炒め物 コールスロー ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	がんもの含め煮 スナップえんどうの和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	貝だくさん卵焼 カリフラワーサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と野菜の含め煮 スパゲティサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ウインナーと野菜のソテー コールスロー パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ソーセージのトマト煮 スナップえんどうとツナのサラダ パン フルーツ 牛乳	オープンオムレツ カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 大根のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 胡瓜の和風サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ 花野菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	
昼食	<b>クリスマスメニュー</b>	<b>あんかけ五目焼きそば</b> 春巻 白湯スープ 杏仁豆腐	<b>鶏肉の梅しそ焼</b> 長芋の薄くす煮 小松菜のおかか和え 御飯 味噌汁	「無水調理の日」 鮭のマスタードソース さつま芋のレーズン煮 フレンチサラダ、ライス トマトの無水ポタージュ	<b>あぶらかれの揚げ煮</b> イカとアスパラの炒め物 即席漬 御飯 味噌汁	「筋力UPメニュー」 チキンと白菜の豆乳クリーム煮 南瓜のロースト パター風味 トマトと卵のパワーサラダ パン、野菜ジュースゼリー	豚肉の甘辛焼 車麩の含め煮 しる菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	
夕食	クリスマスケーキ	もみじまんじゅう	季節の生フルーツ	ベイクドチーズケーキ	黒糖まんじゅう	ショコラスペシャル	ヨーグルトゼリー	
夕食	ほっけの塩焼 肉じゃが 土佐納豆 御飯 具沢山味噌汁	めばるの袖庵焼 れんごんのピリ辛炒め トマトの青じそ風味 御飯 味噌汁	豚肉の麦味噌漬焼 蒸し茄子の生麦醤油 キャベツの香和え 御飯 お吸い物	<b>麻婆豆腐</b> 野菜のチヂミ 御飯 わかめスープ オーギョーチー風ゼリー	豚肉の黒酢はちみつソース 里芋の煮物 隠元の胡麻だれかけ 御飯 味噌汁	鯖の南部焼 金平ごぼう ちんぴん菜の磯和え 御飯 豚汁	「お楽しみ種の日」 年越しそば 海老の天ぷら 炊き込みおこわ フルーツ	

**栄養**  
**メモ**

旬を迎える冬野菜の特徴は『甘さ』です。水分を多く含んだ野菜が寒さや霜で凍らないように、葉の糖分を増やすためです。甘さだけでなく、冬採れほうれん草の場合、夏採れの3倍のビタミンCを含んでいるといわれています。栄養価が豊富な旬の冬野菜をお楽しみ下さい。

**今月の特別な食事 Special Days**

5日 昼食	イベントメニュー 「冬の味覚御膳」	22日 昼食・おやつ	「冬至」
8日 昼食	井せレクトの日	25日 昼食	クリスマスメニュー
11日 夕食	お鍋の日	25日 おやつ	クリスマスケーキ
15日 昼食	かわり味噌の日「北海道味噌」	30日 昼食	健康進めメニュー「筋力UP」
		31日 夕食	お楽しみ種の日 「年越しそば」

**大晦日**

108回の除夜の鐘の音が遠く冬に響く12月31日 大晦日。江戸時代の人々は除夜の鐘をききながら「七味(しちみ) 五悦(ごえつ) 三会(さんえい)を家族と話したといま。七味(しちみ)とは「今年食べたおいしいものを七つ」という意味(五悦は楽しかったこと五つ、三会は会ってよかった人三つの意)。皆様にとって、今年おいしかったものはどのお料理でしたでしょうか。来年はより一層皆様にお喜びいただけるようお料理をおつくりさせていただきます。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。
3. 今月の朝食は奇数日が洋食となります。

