

12月

【1~15】

ご当地メニュー



北海道 海鮮塩やきそば

エビやイカなどの海鮮と野菜を塩だれで炒めた焼きそば。特にオホーツク地域は新鮮な海産物や全国有数の生産量を誇る農産物の宝庫であるため、それらを活かした料理として開発されました。

ロールケーキ北海道ミルク

北海道産ミルクを使ったふんわり生地のロールケーキです。

12月5日(金)
昼食・おやつ

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食 A							
朝食 B							
昼食							
間食							
夕食							
	A 白身魚の揚げ煮 B 豚肉の甘辛煮 ごぼうの味噌炒め オレンジ とろろ昆布のすまし汁	A ミートボールのトマト煮 B たらのピカタ パプリカサラダ ヨーグルトトロベリーソース 3色野菜スープ	A ホッけの酒蒸し B 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 キウイ&白桃 かまぼこのすまし汁	A 五目豆腐 B あじの南部焼き かぶのかに風味あんかけ 小松菜の錦糸和え 根菜の味噌汁	A ハユのごまだれ焼き B 鶏肉のくわ焼き風 白和え りんご 油揚げの味噌汁	A ハンバーグ テミングソース B ぶりのガーリックバター焼き グリーンサラダ バナナ&黄桃 カリフラワースープ	A 和風かに玉 B 豚肉の柳川煮 大豆の煮物 パイン わかめの味噌汁
	エネルギー - 1549 kcal タンパク 62.7 g 脂質 38.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー - 1558 kcal タンパク 57.8 g 脂質 41.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー - 1548 kcal タンパク 56.0 g 脂質 43.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー - 1551 kcal タンパク 62.0 g 脂質 47.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー - 1540 kcal タンパク 60.1 g 脂質 40.6 g 塩分 8.8 g	エネルギー - 1555 kcal タンパク 55.1 g 脂質 38.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー - 1588 kcal タンパク 54.1 g 脂質 40.9 g 塩分 8.3 g

8 (月)

9 (火)

10 (水)

11 (木)

12 (金)

13 (土)

14 (日)

15 (月)

朝食 A		
朝食 B		

昼食		
夕食		

朝食 A		
朝食 B		

昼食		
夕食		

ご飯		
ご飯		

ご飯		
ご飯		

ご飯		
ご飯		

ご飯		
ご飯		

ご飯		
ご飯		

ご飯		
ご飯		

◇今月のひとこと◇

クリスマスとはイエス・キリストが約2000年前に生まれたことをお祝いする日です。クリスマスのカラーといえば赤・緑・白ですが、赤はイエス・キリストが流した「血の色」「神の愛」の象徴、緑はもみの木やヒイラギなど長い冬でも枯れない常緑樹の葉の色で「永遠の命」の象徴、白は純潔、潔白、雪の色を表しています。

旬の食材



ほうれんそう



りんご



みかん



ぶり

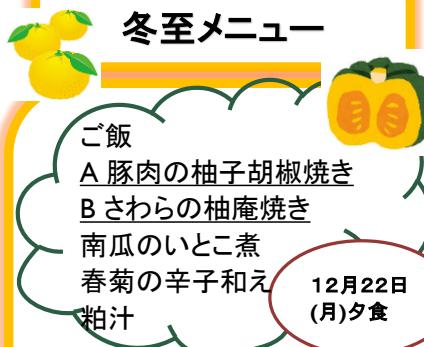
※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

12月

[16~31]

◇今月のひとこと◇

クリスマスとはイエス・キリストが約2000年前に生まれたことをお祝いする日です。クリスマスのカラーといえば赤・緑・白ですが、赤はイエス・キリストが流した「血の色」「神の愛」の象徴、緑はもみの木やヒイラギなど長い冬でも枯れない常緑樹の葉の緑で「永遠の命」の象徴、白は純潔、潔白、雪の色を表しています。



一年でもっとも夜が長い日。魔除けの色とされる黄色く栄養価の高い南瓜を食べることで無病息災を祈ります。また、「ん」のつく食べ物を運盛りといい、南瓜(=なんきん)だいこん、にんじんなどを食べ、縁起をつきます。冬至といえば柚子湯ですが、お食事では柚子を使用した主菜を提供いたします。

12月22日
(月)夕食

16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)	22 (月)
ご飯 A 豚肉の柚子胡椒焼き B さわらの柚庵焼き 南瓜のいとこ煮 春菊の辛子和え 粕汁	ご飯 甘辛肉団子 カリフラワーサラダ ぶりかけ 手まり麩の味噌汁 ヤクルト	ご飯 卵と野菜の炒め物 きのこサラダ たいみそ じやが芋の味噌汁 牛乳	ご飯 南瓜のミートソース焼き スパゲティサラダ ぶりかけ もやしの味噌汁 牛乳	ご飯 ツナとブロッコリーの炒め物 コールスローサラダ 梅びしお えのきの味噌汁 牛乳	ご飯 彩り野菜のグリル いんげんのサラダ ぶりかけ わかめの味噌汁 ジョア	ご飯 ジャーマンポテト イタリアンサラダ 柚子みそ 豆苗の味噌汁 牛乳
朝食 A	朝食 B	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食

23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)
ご飯 海老団子の煮物 カリフラワーサラダ ぶりかけ ほうれん草の味噌汁 ヤクルト	ご飯 野菜とかの炒め物 白菜サラダ たいみそ 大根の味噌汁 牛乳	ご飯 ブレーンオムレツ ミックスサラダ ぶりかけ じやが芋の味噌汁 牛乳	ご飯 ソースのトマトカレー炒め 海藻サラダ 梅びしお 南瓜の味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ ぶりかけ もやしの味噌汁 ジョア	ご飯 ハムと野菜の煮物 千切り野菜サラダ 柚子みそ 豆苗の味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 納豆 味付のり 水菜の味噌汁 牛乳	ご飯 お魚つみれと野菜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ぶりかけ なめこの味噌汁 ヤクルト	ご飯 ボーテとウインナーのチーズ焼き スペゲティサラダ たいみそ えのきの味噌汁 牛乳
朝食 A	朝食 B	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食

Merry
Xmas

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

大晦日