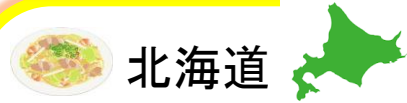


12月

【1～15】

ご当地メニュー



海鮮塩焼きそば

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

◇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。

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食 A	 ご飯 もやしと卵の炒め物 納豆 味付のり 水菜の味噌汁 牛乳	 ご飯 ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ ふりかけ じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	 ご飯 お魚つみれと野菜の煮物 フリントサラダ たいみそ みつばの味噌汁 牛乳	 ご飯 挽肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ ふりかけ えのきの味噌汁 牛乳	 ご飯 南瓜のマヨ焼き カラフルサラダ 梅びしお 豆苗の味噌汁 牛乳	 ご飯 ステーキとうとハムの炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 椎茸の味噌汁 ジョア	 ご飯 肉団子の甘酢あん コーンサラダ 柚子みそ さつま芋の味噌汁 牛乳
朝食 B	 食パン あんずジャム もやしと卵の炒め物 えんどうのサラダ 水菜のスープ 牛乳	 食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ じゃが芋のスープ ヤクルト	 あんぱん お魚つみれと野菜のスープ煮 フレンチサラダ 牛乳	 食パン ストロベリージャム 挽肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ えのきのスープ 牛乳	 食パン あんずジャム 南瓜のマヨ焼き カラフルサラダ 豆苗のスープ 牛乳	 食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ステーキとうとハムの炒め物 スパゲティサラダ 椎茸のスープ ジョア	 バターブレッド りんごジャム 肉団子の甘酢あん コーンサラダ さつま芋のスープ 牛乳
昼食	 ご飯 鶏肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのツナ和え うず巻の味噌汁	 ご飯 さわらの香味焼き 茄子のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 雷汁	 ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 車麩の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 里芋の味噌汁	 ご飯 カレイのレモンバターソース コールスローサラダ マンゴー クリームスープ	 《ご当地メニュー・北海道》 海鮮塩焼きそば しゅうまい 愛玉子(オキョー子) 中華卵スープ	 ◎骨粗鬆症予防メニュー◎ ご飯 豆腐のすまし汁 めばるの西京焼き 肉じゃが チンゲン菜の辛子和え	 ご飯 鶏肉の治部煮 もやしとピーマンの炒め 大根のごま醤油和え 手まり麩のすまし汁
間食	 フッセ	 乳菓饅頭	 オレンジケーキ	 アメリカンドック	 ロールケーキ北海道ミルク	 オムレット	 黒糖まんじゅう
夕食	 ご飯 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	 ご飯 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 ヨーグルトｽﾄﾚｰｼｰｽ 3色野菜スープ	 ご飯 A ほうけの酒蒸し 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	 ご飯 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	 ご飯 A 赤魚のごまだれ焼き 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 デミグラスソース 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	 ご飯 A 和風かに玉 B 豚肉の柳川煮 大豆の煮物 バイン わかめの味噌汁
	12月5日(金) 1549 kcal タンパク 62.7 g 脂質 38.9 g 塩分 7.9 g	1558 kcal タンパク 57.8 g 脂質 41.9 g 塩分 7.9 g	1548 kcal タンパク 56.0 g 脂質 43.9 g 塩分 7.7 g	1551 kcal タンパク 62.0 g 脂質 47.6 g 塩分 7.5 g	1540 kcal タンパク 60.1 g 脂質 40.6 g 塩分 8.8 g	1555 kcal タンパク 55.1 g 脂質 38.4 g 塩分 7.6 g	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	 ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 味付のり キャベツの味噌汁 牛乳	 ご飯 焼ウインナー 豆サラダ ふりかけ 南瓜の味噌汁 ヤクルト	 ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 サウザンサラダ たいみそ しめじの味噌汁 牛乳	 ご飯 肉団子と野菜の煮物 ミックスサラダ ふりかけ 赤だし味噌汁 牛乳	 ご飯 キャベツと挽肉の炒め物 えんどうのサラダ 梅びしお 豆苗の味噌汁 牛乳	 ご飯 ブレンオムレツ 花野菜サラダ ふりかけ えのきの味噌汁 ジョア	 ご飯 ベーコンと野菜の炒め物 和風サラダ 柚子みそ さつま芋の味噌汁 牛乳	 ご飯 ウインナーと野菜の煮物 納豆 味付のり なめこの味噌汁 牛乳
朝食 B	 食パン ストロベリージャム さつま揚げと野菜の炒め物 白菜とレーズンのサラダ キャベツのスープ 牛乳	 食パン あんずジャム 焼ウインナー 豆サラダ パンクピンポータージュ ヤクルト	 ロールパン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 サウザンサラダ しめじのスープ 牛乳	 食パン りんごジャム 肉団子と野菜のスープ煮 ミックスサラダ 牛乳	 食パン ストロベリージャム キャベツと挽肉の炒め物 えんどうのサラダ えのきのスープ 牛乳	 食パン あんずジャム ブレンオムレツ 花野菜サラダ えのきのスープ ジョア	 食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ベーコンと野菜の炒め物 和風サラダ さつま芋のスープ 牛乳	 食パン りんごジャム ウインナーと野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳
昼食	 ご飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え かき玉汁	 サンドイッチ シーザーサラダ キウイ & 白桃 ズッキーニのスープ	 《松花堂弁当》 わかめひじきご飯 赤魚のみりん焼 卵の花 オクラの和え物 具だくさん味噌汁 水ようかん	 ご飯 豚肉と茄子の炒め物 竹輪の炒り煮 ブロッコリーのピーナツ和え じゃが芋の味噌汁	 和風たらこスパゲティ たまごサラダ フルーツヨーグルト クリームスープ	 ご飯 鶏肉の塩麹焼き ピーマンのじゃこ炒め 白菜の生姜醤油和え 花麩のすまし汁	 ◎認知症予防メニュー◎ ご飯 さばの塩焼き もやしとにらの炒め物 煮豆 わかめの味噌汁	 ご飯 牛血 春菊のお浸し 大根の酢の物 豆腐の味噌汁
間食	 ロールケーキ	 茶の葉まんじゅう	 レモンケーキ	 カステラドーナツ	 人形焼き	 フレンチクルーラー	 メープルケーキ	 小倉あんパイ
夕食	 ご飯 A 牛肉とパプリカの炒め物 B マスの塩焼き タルタルソース イタリアンサラダ メロムース ひよこ豆のスープ	 ご飯 A 白身魚の磯辺揚げ B 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 胡瓜のかおり和え 水菜の味噌汁	 A 豚肉のおろし煮 B さわらのおろしポン酢添え 里芋の煮物 オレンジ かまぼこのすまし汁	 A あじの野菜あんかけ B 豆腐の肉味噌かけ いんげんのごま和え バナナ & 黄桃 大根のすまし汁	 A とんかつ B めばるの唐辛子煮 金平ごぼう 小松菜のわさび和え とろろ昆布のすまし汁	 A ほうけの香り蒸し B 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮物 パイナップル 雷汁	 A ソイミートの麻婆豆腐 B たらの中中華あんかけ チンゲン菜の中華和え マンゴー 春雨スープ	 A カレイのラビゴットソース B 鶏肉とブロッコリーの炒め物 カラフルサラダ りんご ベジタブルスープ
	12月8日(月) 1597 kcal タンパク 59.7 g 脂質 47.1 g 塩分 7.9 g	1594 kcal タンパク 53.2 g 脂質 58.4 g 塩分 8.9 g	1567 kcal タンパク 58.4 g 脂質 40.4 g 塩分 8.3 g	1635 kcal タンパク 64.4 g 脂質 48.9 g 塩分 7.5 g	1670 kcal タンパク 57.2 g 脂質 47.5 g 塩分 8.5 g	1535 kcal タンパク 60.4 g 脂質 40.8 g 塩分 7.7 g	1540 kcal タンパク 59.9 g 脂質 43.8 g 塩分 7.9 g	1543 kcal タンパク 61.1 g 脂質 43.4 g 塩分 7.8 g

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。

16 (火)

17 (水)

18 (木)

19 (金)

20 (土)

21 (日)

22 (月)

冬至メニュー

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

12月22日
(月)夕食

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、縁起をかつぎます。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。

朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食



ご飯
甘辛肉団子
カリフラワーサラダ
ふりかけ
手まり麴の味噌汁
ヤクルト



ご飯
卵と野菜の炒め物
きのこサラダ
たいみそ
じゃが芋の味噌汁
牛乳



ご飯
南瓜のミートソース焼き
スパゲティサラダ
ふりかけ
もやしの味噌汁
牛乳



ご飯
ツナとブロッコリーの炒め物
イタリアンサラダ
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
ふりかけ
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



ご飯
ウィンナーとえんどうの炒め物
納豆
味付のり
赤だし味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
甘辛肉団子
カリフラワーサラダ
キャロットポタージュ
ヤクルト

クリームパン
卵と野菜の炒め物
きのこサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
南瓜のミートソース焼き
スパゲティサラダ
コーンポタージュ
牛乳

食パン
りんごジャム
ツナとブロッコリーの炒め物
コールスローサラダ
えのきのスープ
牛乳

食パン
ストロベリージャム
彩り野菜のグリル
いんげんのサラダ
わかめのスープ
ジョア

黒糖&バターロール
あんずジャム
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
豆苗のスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ウィンナーとえんどうの炒め物
ごぼうサラダ
ポタージュ
牛乳

ボークカレーライス
チーズサラダ
キウイ&白桃
角切り野菜スープ

ご飯
チキン南蛮
茄子の詰め煮
オクラの青じそ和え
カニカマのすまし汁

ご飯
マスのムニエル クリームソース
パプリカサラダ
オレンジ
野菜スープ

きつねそば
肉団子甘酢あん
白菜のゆかり和え
フルーツカクテル

オムライス
ハムサラダ
マンゴー
クリームスープ

ご飯
豚肉と大根の梅肉蒸し
茄子のなべしぎ
もやしの香味和え
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
かれのい香草パン粉焼き
グリーンサラダ
パイン
野菜スープ

バターケーキ
ご飯

クレープ
ご飯

バナナカステラ
ご飯

酒まんじゅう
ご飯

紅茶ケーキ
ご飯

紅茶ケーキ
ご飯

紅茶ケーキ
ご飯

A ビーマンの肉詰めフライ
B あじの梅煮
里芋の煮物
胡瓜の塩昆布和え
油揚げの味噌汁

A 赤魚の煮付け
B 豚肉のスタミナ炒め
れんこんとこんにやくの炒り煮
パナナ&黄桃
キャベツの味噌汁

A おでん風
B ぶりの黒酢あん
スイートエンドウのくるみ和え
漬物
花麴のすまし汁

A さばの黄金焼
B 豚肉の生姜炒め
さつま芋の甘煮
青梗菜のしらす和え
みつばの味噌汁

A 豆腐ハンバーグ
B めばるの漬け焼き
根菜の煮物
ほうれん草のごま和え
水菜の味噌汁

A たらこの葱塩焼き
B 鶏肉の黒胡椒焼き
人参と白滝の炒め煮
りんご
うず巻き麴の味噌汁

《冬至メニュー》 ご飯
A 豚肉の柚子胡椒焼き
B さわらの柚庵焼
南瓜のいとこ煮
春菊の辛子和え
粕汁

1697 kcal タンパク 52.9 g
脂質 49.1 g 塩分 8.7 g

1671 kcal タンパク 54.9 g
脂質 58.1 g 塩分 7.9 g

1562 kcal タンパク 55.6 g
脂質 46.1 g 塩分 8.0 g

1634 kcal タンパク 62.2 g
脂質 38.0 g 塩分 8.9 g

1667 kcal タンパク 53.6 g
脂質 45.0 g 塩分 8.3 g

1562 kcal タンパク 53.5 g
脂質 48.6 g 塩分 7.8 g

1543 kcal タンパク 61.1 g
脂質 43.4 g 塩分 7.8 g

23 (火)

24 (水)

25 (木)

26 (金)

27 (土)

28 (日)

29 (月)

30 (火)

31 (水)



朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
海老団子の煮物
カリフラワーサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
ヤクルト

ご飯
野菜とわかめの炒め物
白菜サラダ
たいみそ
大根の味噌汁
牛乳

ご飯
ブレンオムレツ
ミックスサラダ
ふりかけ
じゃが芋の味噌汁
牛乳

ご飯
リミット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
ふりかけ
もやしの味噌汁
ジョア

ご飯
ハムと野菜の煮物
干切り野菜サラダ
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
ふりかけ
なめこの味噌汁
ヤクルト

ご飯
ホトとウィンナーのチーズ焼き
スパゲティサラダ
たいみそ
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
エビボールのスープ煮
カリフラワーサラダ
ヤクルト

チョコフレッド
ストロベリージャム
野菜とわかめの炒め物
白菜サラダ
大根のスープ
牛乳

食パン
あんずジャム
ブレンオムレツ
ミックスサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
リミットのトマトカレー炒め
海藻サラダ
南瓜のスープ
牛乳

食パン
りんごジャム
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
マカロニサラダ
もやしのスープ
ジョア

食パン
ストロベリージャム
ハムと野菜のコンソメ煮
干切り野菜サラダ
牛乳

食パン
あんずジャム
スクランブルエッグ
シーザーサラダ
根菜のスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
お魚つみれと野菜のスープ煮
ブロッコリーのピーナッツ和え
ヤクルト

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ホトとウィンナーのチーズ焼き
スパゲティサラダ
えのきのスープ
牛乳

ご飯
マスの粕漬焼き
煮奴
小松菜のお浸し
椎茸の味噌汁

ご飯
豚肉の味噌焼き
チンゲン菜のごま醤油炒め
ビーマンのおかか和え
豆腐のすまし汁

☆クリスマスメニュー☆
サフランライス
前菜盛り合わせ
柚子風味の和風ローストチキン
プチデザート かぶのポタージュ

豚たぬきうどん
さつま芋の甘煮
豆腐のなめたけ
パナナ&みかん

ロールパン
冬野菜のクリームシチュー
ビーンズサラダ
マスカットゼリー

ご飯
さわらの生姜焼き
ひじきの煮物
みかん
手まり麴の味噌汁

ご飯
カレーの唐揚げ ぼん酢だれ
かぼちゃの甘煮
チンゲン菜のお浸し
根菜の味噌汁

ご飯
ポークソテー マスタードソース
枝豆サラダ
りんご
オニオンスープ

ご飯
和風ハンバーグ
切干大根の煮物
小松菜のわさび和え
里芋の味噌汁

バーンクーヘン
ご飯
A 白身魚のムニエル トマトソース
B ロールキャベツ トマト煮
アボカドサラダ
ぶどうムース
ベジタブルスープ

サンタクロース(練り切り)
ご飯
A 五目野菜の肉団子煮
B さばの立田揚げ 香味ソース
春巻き
キウイ&白桃
中華スープ

クリスマスケーキ
ご飯
A 赤魚の煮付け
B 豚肉の山椒焼
めかぶ和え
漬物
呉汁

ミルクボンデーナツ
ご飯
A 鶏肉の和風マヨ焼き
B ぶりの照り煮
茄子の揚げ浸し
いかと胡瓜の酢味噌和え
オクラのすまし汁

あんずケーキ
ご飯
A ほっけの利休焼
B 豚肉の甘辛炒め
ほうれん草の和え物
大根の梅和え
油揚げの味噌汁

たこ焼き
ご飯
A 炒り鶏
B たらごのたまご焼き
いんげんの酢醤油和え
煮豆
かまぼこのすまし汁

初雁(白あんまんじゅう)
ご飯
A エビカツ
B 牛肉のトマト煮
カリフラワーのマリネ
マンゴー
3色野菜スープ

ご飯
鶏肉の照り焼き
B 白身魚の和風ムニエル
厚揚げの煮物
白菜の柚子浸し
うず巻き麴の味噌汁

人形焼き
年越しそば
温奴
蒸し鶏と春菊のごま和え

1531 kcal タンパク 61.3 g
脂質 46.8 g 塩分 7.8 g

1573 kcal タンパク 54.8 g
脂質 42 g 塩分 7.5 g

1712 kcal タンパク 72.8 g
脂質 56.4 g 塩分 9.0 g

1692 kcal タンパク 63.2 g
脂質 52.2 g 塩分 7.8 g

1591 kcal タンパク 55.1 g
脂質 49.5 g 塩分 7.8 g

1609 kcal タンパク 61.3 g
脂質 44.5 g 塩分 7.8 g

1615 kcal タンパク 55.9 g
脂質 43.2 g 塩分 8.0 g

1585 kcal タンパク 55.3 g
脂質 48.6 g 塩分 7.9 g

1760 kcal タンパク 59.7 g
脂質 58.3 g 塩分 8.6 g

※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。