

週間献立表

		12月2日 月曜日	12月3日 火曜日	12月4日 水曜日	12月5日 木曜日	12月6日 金曜日	12月7日 土曜日	12月8日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン	パン	レーズンパン	パン	ツイストパン	パン	パン	パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		しろ菜和え物 マカロニソテー 果物 ご飯	スナップの炒め物 白菜のドレ和え 果物	パンプキンサラダ 小松菜の和え物 果物 おにぎり	もやしの炒め物 青梗菜の和え物 果物	豆腐の甘辛炒め 茄子のケチャップ炒め 果物 ご飯	炒り卵 ピーマンの和え物 果物 ご飯	かぶの炒め煮 金時豆 果物 ご飯
昼食	A	旬：大根 	散らし寿司 	カレーうどん 	木の葉丼 	お好み焼き メロンの目  メロン	鱈の野菜あんかけ 	豚肉のポン酢蒸し 
	B	おでん						
		炒り豆腐 いんげんの和え物 すまし汁	なすのソテー 春菊の昆布和え すまし汁	めかぶの和え物	冬瓜の煮物 ピーマンのうま塩和え すまし汁	小松菜のドレ和え 果物	ひじき煮 菜の花の酢の物 味噌汁	カリフラワーのガーリックソテー 小松菜の和え物 すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 とんかつ卵とじ パプリカのコンソメ煮 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け かぶの煮物 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 大豆と昆布のうま煮 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 ハムカツ スパゲティソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 しろ菜のナツ和え スープ	ご飯 鶏の中華炒め 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ わかめサラダ 味噌汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 大根 ■

大根の肥大した根茎は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。
大根には、便秘の予防や腸内改善に役立つ食物繊維、免疫力の向上に寄与するビタミンC、



週間献立表



		12月9日 月曜日	12月10日 火曜日	12月11日 水曜日	12月12日 木曜日	12月13日 金曜日	12月14日 土曜日	12月15日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		冬瓜のあんかけ 春菊のおひたし 果物	ウィンナーソテー ほうれん草和え物 果物 ご飯	ビーフン炒め 金時豆 果物	青梗菜のソテー マカロニサラダ 果物 ご飯	かひわりのソテー 春雨サラダ 果物 ご飯	キャベツの旨塩和え 炒り卵 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 果物 おにぎり
		中華丼 	 鯖の生姜煮 	カレーチャーハン 	蒸し鶏のゴマダレ 	 ローストビーフ丼  ホキのコーンマヨ焼き 	赤魚の粕漬け焼 	 海老天そば 
昼食	A							
	B	竹輪といんげんの炒め物 しろ菜和え物 すまし汁	じゃが芋のおかか煮 オクラサラダ 味噌汁	キャベツの煮浸し もやしのナムル すまし汁	かぶの炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	大根サラダ ミネストローネ きんぴらごぼう 果物盛り合わせ	大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	パプリカのマリネ 果物
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
		玉子巻き寿司キンパ風 もやしソテー 菜の花の和え物 味噌汁	厚揚げと豚肉の炒め物 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え すまし汁	散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 なすの和え物 味噌汁	ご飯 干草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 アジの煮付け じゃが芋のピリ辛煮 大根のなます すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



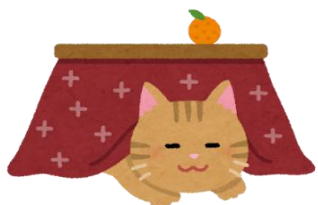
■ 魚の栄養 ■

魚介類には、良質のタンパク質や、ビタミン、必須ミネラルなどの栄養素や、高度不飽和脂肪酸(DHA)など、身体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

週間献立表

		12月16日 月曜日	12月17日 火曜日	12月18日 水曜日	12月19日 木曜日	12月20日 金曜日	12月21日 土曜日	12月22日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		小松菜の和え物 いんげんの炒め物 果物	野菜のたまごとじ 菜の花サラダ 果物	厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 果物	小松菜ソテー オクラの和え物 果物	茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ 果物	野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物	ちくわの煮物 もやしの和え物 果物
昼食	A	鶏のマスタード焼き	豚肉の甘酢あん	おにぎり 醤油ラーメン	オープンオムレツ	 塩梅カレー の日	魚の照り焼き	田舎散らし
	B							
		蓮根の土佐煮 しろ菜和え物 味噌汁	チャプチェ 青梗菜のツナ和え 中華スープ	白菜サラダ	青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	青梗菜のドレ和え デザート	南瓜の煮付け 白菜サラダ すまし汁 (柚子)	がんもの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
	夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのドレ和え すまし汁	赤魚の磯辺焼き 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 味噌汁	和風ハンバーグ シュウマイ キャベツの和え物 味噌汁	ひき肉あんかけ丼 かぶのソテー 春雨サラダ すまし汁	キャベツと豆腐の味噌炒め もやしの炒め物 菊菜のピーナッツ和え すまし汁	アジフライ きのこのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	蒸し鱈の香味ソース 炊き合わせ さつまいもサラダ 赤だし	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 冬至 ■

冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。
毎年、12月21日か22日です。



週間献立表



		12月23日 月曜日	12月24日 火曜日	12月25日 水曜日	12月26日 木曜日	12月27日 金曜日	12月28日 土曜日	12月29日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	ミニ黒糖ツイスト 牛乳	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		和食	茄子のケチャップ炒め ごま和え 果物	白菜の煮浸し スパゲティサラダ 果物	豆腐の甘辛炒め 三度豆の和え物 果物	しろ菜ソテー パンプキンサラダ 果物	ポトフ風 オクラの和え物 果物	野菜のたまご炒め 大根サラダ 果物
	昼食	A	魚の照り焼き	鮭のムニエルクリームソース	フライドチキン	お造り盛り合わせ	鶏肉の塩麴炒め	親子丼
					 さちどうメニュー 豚生姜炒め		 鶏の目	
B		ビーフソテー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁	コールスローサラダ スープ ケーキ	炊き合わせ ブロッコリーの湯葉あんかけ キノコの和え物 赤だし	ひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁	カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	じゃが芋の山椒煮 小松菜の胡麻和え すまし汁
		* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
夕食	ご飯 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司(6個) 大豆の煮物 春菊のおひたし 赤だし	ご飯 キーマカレー (添)コロケ デザート 漬物(福神漬)	ご飯 ツナ玉焼き 冬瓜煮 菜の花のさっぱり和え すまし汁	ご飯 海老カツ きんぴらごぼう 菊菜のピーナツ和え すまし汁	ご飯 散らし寿司(牛) かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え すまし汁	ご飯 豆腐チャンプル 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ クリスマス ■

クリスマスツリー: 常緑樹であり古くから、「永遠の象徴」を表現した存在とされています

クリスマスリース: 「豊作の願う」「魔除け」「永遠」「新年の幸福祈願」の4つの願いが込められています

週間献立表

		12月30日 月曜日	12月31日 火曜日	1月1日 水曜日	1月2日 木曜日	1月3日 金曜日	1月4日 土曜日	1月5日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 祝皿 雑煮 イチゴ	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	ミニ黒糖ツイスト 牛乳		クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		きのこのソテー しろ菜の和え物 果物	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物		カリフラワーサラダ 南瓜の煮物 果物	野菜のスープ煮 小松菜のソテー 果物	じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 果物	いんげんの中華和え 炒り卵 果物
			鱈の照り焼き	赤飯	洋食フライ盛り合わせ	田舎散らし	おにぎり タンメン	鶏肉のカレー炒め
昼食	A	島根グルメ 		正月料理 				
	B	 松江カツライス						
		コンソメスープ 果物	南瓜と昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	雑煮	ピーマンの炒め物 スナックとハムのマヨ和え すまし汁	菜の花ソテー 大根の和え物 味噌汁	酢の物	ブロッコリーのソテー 春雨のサラダ すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はずきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食		ご飯 鮭の西京漬け 煮奴 青梗菜の和え物 すまし汁	おにぎり 年越しそば 里芋煮 もやしとわかめのサラダ 果物	ご飯 松風焼き きのこのマヨ炒め しろ菜の和え物 すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き ごぼうの炒め煮 わかめと春雨の中華和え 味噌汁	ご飯 厚揚げの中華炒め 冬瓜の煮物 ピーナツ和え すまし汁	ご飯 豚丼 豆腐の生姜あん 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ がんもの煮物 菜の花の和え物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ お正月 ■

昔から元旦には、
「年神様という新年の神様が、一年の幸福をもたらすために各家庭に降臨する」
とされています。