

平成28年12月

名東パラダイス献立表

|    | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|---|---|---|--|--|--|
|    |   |   |   | 1  | 2  | 3  |
|    |  |  |   | ごはん<br>れんこんとひじきのつくね<br>かぶ菜と厚揚げの煮物<br>かぶの甘酢漬け<br>味噌汁<br>香の物 | ごはん<br>煮魚<br>青菜のおろし和え<br>角麩と椎茸の煮物<br>すまし汁<br>香の物     | ごはん<br>煮魚<br>青菜のおろし和え<br>角麩と椎茸の煮物<br>すまし汁<br>香の物   |
| 4  | 5   | 6   | 7   | 8（誕生会）   | 9（誕生会）   | 10   |
|    | 豚丼<br>厚揚げのおろし煮<br>味噌汁<br>香の物  | 豚丼<br>厚揚げのおろし煮<br>味噌汁<br>香の物  | まぜごはん<br>さつまいものレモン煮<br>青菜ときのこのお浸し<br>味噌汁<br>香の物       | 赤飯<br>ブリの照り焼き<br>里芋の煮物<br>青菜のゴマ和え<br>吸い物<br>香の物 フルーツ       | 赤飯<br>ブリの照り焼き<br>里芋の煮物<br>青菜のゴマ和え<br>吸い物<br>香の物 フルーツ | まぜごはん<br>さつまいものレモン煮<br>青菜ときのこのお浸し<br>味噌汁<br>香の物  |
| 11 | 12  | 13  | 14  | 15   | 16   | 17   |
|    | ごはん<br>サバの味噌煮<br>切干大根の煮物<br>青菜のゴマ和え<br>かき玉汁<br>香の物                                | ごはん<br>サバの味噌煮<br>切干大根の煮物<br>青菜のゴマ和え<br>かき玉汁<br>香の物                                | ごはん<br>サケの北海焼き<br>さつま揚げの炒め物<br>わかめの酢の物<br>すまし汁<br>香の物 | ごはん<br>サケの北海焼き<br>さつま揚げの炒め物<br>わかめの酢の物<br>すまし汁<br>香の物      | ごはん<br>味噌煮<br>小松菜とささみのゴマ酢和え<br>すまし汁<br>香の物           | ごはん<br>味噌煮<br>小松菜とささみのゴマ酢和え<br>すまし汁<br>香の物   |
| 18 | 19  | 20  | 21  | 22   | 23（お楽しみ会）  | 24（お楽しみ会）  |
|    | わかめごはん<br>かぶ菜とがんもの煮物<br>柿なます<br>のっぺい汁<br>香の物                                      | わかめごはん<br>かぶ菜とがんもの煮物<br>柿なます<br>のっぺい汁<br>香の物                                      | すき焼き<br>大根の甘酢漬け<br>香の物<br>フルーツ                        | すき焼き<br>大根の甘酢漬け<br>香の物<br>フルーツ                             | ごはん パン<br>ローストチキン<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーツポンチ    | ごはん パン<br>ローストチキン<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーツポンチ  |
| 25 | 26  | 27  | 28  | 29   | 30   | 31   |
|    | パン<br>ホワイトシチュー<br>グリーンサラダ<br>フルーツ   | パン<br>ホワイトシチュー<br>グリーンサラダ<br>フルーツ   | 年越しそば<br>ほうれん草の卵とし<br>煮豆<br>フルーツ                      | 年越しそば<br>ほうれん草の卵とし<br>煮豆<br>フルーツ                           | お休み  | お休み  |
|    | ※食材や都合により献立が変わる場合がございます。ご了承ください。  |   |   |  |  | 寒さに負けないように、体を温める食材を多く取り入れましょう。生姜や根菜類が体を温めてくれます。また、ビタミンやミネラルを含む食品を取り入れて免疫力をアップ！いちごやみかんはビタミンCが豊富に含まれていますし、鍋料理は野菜もタンパク質もたくさん食べられるので、おすすめです！ |