



12月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



今月の旬菜 〈ねぎ〉

関東では根深ねぎ、関西では葉ねぎが好まれてきました。根深ねぎは深谷ねぎが代表的ですが、甘みの強い下仁田ねぎも鍋物などによく使われます。ねぎ特有のにおいは揮発性のイオウ化合物です。抗酸化作用、殺菌作用、抗アレルギー作用、ビタミンB1の吸収の促進、疲労回復効果があります。このにおいては鎮静効果もあるので、神経が高ぶっているときにはスープにして飲んでみてください。また、緑の部分にはカロテンやビタミンCが含まれています。根深ねぎでも捨てずに利用しましょう。葉には他に葉酸が含まれ、貧血や口内炎予防、成長促進に効果が期待できます。



月	火	水	木	金	土
1 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ ごはん、スープ みかん缶、ハーベスト	2 鶏の甘酢生姜焼き がんもの煮物 キャベツとトマトのサラダ ごはん、みそ汁 ガトーショコラ	3 カレーライス ほうれん草の卵炒め カリフラワーとオクラのサラダ 福神漬 白桃缶、ミニどら焼き	4 タラの生姜煮 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と人参の和え物 ごはん、みそ汁 ワッフル	5 なめこおろしそば 南瓜の煮物 インゲンのゴマ和え 煮豆、ごはん キウイフルーツ、ドーナツ	6 鶏の味噌ステーキ ひじき煮 ほうれん草の生姜和え ごはん、スープ 黒糖まんじゅう
8 マスのきのこソースかけ じゃが芋の味噌かけ 白菜の塩昆布和え ごはん、清し汁 オレンジ、ミニたい焼き	9 豆腐ハンバーグ ふきと人参の炒め煮 さつま揚げの昆布煮 ごはん、みそ汁 マロン蒸しパン	10 お楽しみメニュー	11 さばの照焼 きしめん 大根の浅漬け ごはん 原宿ドッグ	12 から揚げ ひじき煮 長芋短冊 ごはん、みそ汁 黄桃缶、クッキー	13 塩焼きそば 肉詰めいりの炊き合わせ オクラの和え物 ごはん、みそ汁 チョコパイ
15 豆腐のとろみ煮 さつま芋の甘煮 玉ねぎのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん、ブッセ	16 かき揚げそば 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え ごはん ホームパイ	17 肉うどん さつま芋の金平 人参ののり佃煮和え ごはん みかん缶、ミニバームロール	18 カレーライス エビフライ ハムサラダ 福神漬 エンゼルパイ	19 鮭のマヨ焼き 大根と竹輪の煮物 インゲンと人参のゴマ和え ごはん、みそ汁 りんご、カステラ栗まんじゅう	20 手作り麻婆豆腐 焼売 拌三絲 ごはん、スープ 一口羊かん
22 味噌煮込みうどん 南瓜の甘煮 小松菜の和え物 漬物、ごはん パイン缶、ドーナツ	23 肉団子のクリーム煮 ベーコンと玉ねぎのソテー ポテトサラダ ごはん、スープ 薄皮まんじゅう	24 照り焼きチキン ツナスパ ほうれん草のサラダ ごはん、スープ 黄桃缶、ミニシルベーヌ	25 オムライスハヤシソース ロールキャベツのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ スープ カスタードケーキ	26 さわらのねぎ塩焼き 長芋の煮物 春雨サラダ ごはん、みそ汁 みかん缶、バームクーヘン	27 中華旨煮 餃子 切干大根の煮物 ごはん、玉子スープ ワッフル
29 エビ玉丼 野菜炒め なめこ豆腐 みそ汁 キウイフルーツ、カントリーマアム	30	31			