



# 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。ねぎ特有のにおいに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 カレーライス チキンナゲット トマトとキャベツのサラダ 福神漬 ヨーグルト	2 プリの治部煮 大根の炒め煮 きゅうりとしばナスの和え物 ごはん、みそ汁 みかん、プチケーキ	3 豚肉と野菜の細切り炒め チヂミ 大根サラダ ごはん、スープ ワッフル	4 マスのきのこソースかけ じゃが芋の味噌かけ オクラのゴマ和え ごはん、清し汁 黄桃缶、クッキー	5 きのことそば ちくわ天とかき揚げ 里芋の鶏そぼろあんかけ インゲンの和え物、ごはん 一口羊かん
7 鶏のみそステーキ 高野豆腐の含め煮 ピーマンのしらす和え ごはん、清し汁 キウイ、ハーベスト	8 豚のかつお焼 ごぼうと人参の炒め煮 さつま揚げの昆布煮 ごはん、みそ汁 ミニピザまん	9 肉味噌キャベツ 竹輪と竹の子の炒り煮 春菊のゴマ和え ごはん、清し汁 パイン缶、シフォンケーキ	10 サワラの照焼 揚げなすの蒸し浸し 長芋短冊 ごはん、みそ汁 よもぎまんじゅう	11 味噌うどん 蓮根と昆布の煮物 チンゲン菜の菜種和え ごはん オレンジ、ミニバームロール	12 豆腐ハンバーグ 鶏肉と野菜の炒り煮 漬物 ごはん、みそ汁 ムーンライト
14 豆腐カツ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん缶、ミニたい焼き	15 サバの塩焼き 切干の炒り煮 オクラと長芋の和え物 ごはん、みそ汁 チョコパイ	16 ハヤシライス チンゲン菜とベーコンのソテー トマトとキャベツのサラダ 福神漬 りんご、ハーベスト	17 けんちんそば ひじき煮 春菊のエビ和え ごはん ムーンライトソフトケーキ	18 チキン南蛮漬け 厚揚げの旨煮 キャベツとえのきのお浸し ごはん、みそ汁 みかん、バームクーヘン	19 鮭のマヨ焼き さつま芋のレモン煮 インゲンとしめじの和え物 ごはん、清し汁 カスタードケーキ
21 オムレツとハンバーグ スパゲティソテー 菜の花のお浸し ごはん、スープ オレンジ、ドーナツ	22 きつねうどん 天ぷら なめこおろし ごはん 黒糖まんじゅう	23 カレイのムニエル はんぺんのマヨ焼き 長芋の梅肉和え ごはん、みそ汁 みかん缶、カステラ栗まんじゅう	24 お楽しみメニュー	25 オムライス モミの木ハンバーグ ブロッコリーのサラダ スープ パイン缶、シフォンケーキ	26 肉入りコロッケ ひじきの煮物 インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 ホームパイ
28 カレーライス ウインナーのソテー チンゲン菜のサラダ 福神漬 白桃缶、カントリーマアム	29 赤魚の煮付け 厚揚げの生姜煮 長芋の塩昆布和え ごはん、みそ汁 カスタードケーキ	30	31		