

令和3年12月

献立予定表

なないろハウス

日	曜	主 食	副 食 共 通	午後(共通)
1	水	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのピーナッツ和え パイナップル 大根スープ	★豆乳クレープ
2	木	にんじんご飯	ミートグラタン アスパラ ミニトマト みかん かぶとベーコンのスープ	★白玉ぜんざい
3	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ りんご もやしスープ	肉まん
4	土	なないろE茶話会		
6	月	ご飯	さばの味噌煮 ほうれん草のアーモンド和え キウイ 卵スープ	★フレンチトースト
7	火	ご飯	豚肉の生姜煮 線キャベツ ミニトマト パイナップル 豆腐の味噌汁	★スキムパンナコッタ
8	水	ご飯	肉じゃが ブロッコリーの塩昆布和え オレンジ 春雨スープ	★アイスボックスクッキー
9	木	ご飯	鮭のカレー風味ムニエル ひじきのサラダ もも缶 ポトフ	★バナナマフィン
10	金	ご飯	和風ハンバーグ ワカメとじゃこの酢の物 みかん 豆腐のスープ	★さつま芋ドーナツ
11	土	食パン	ひじき麺お子様うどん ほうれん草のソテー 魚肉ソーセージのピカタ キウイ	小袋お菓子
13	月	ご飯	さばの竜田揚げ マカロニサラダ りんご さつま汁	★ゴマ団子
14	火	ご飯	タンドリーチキン ごぼうサラダ パイン缶 白菜のスープ	★あべかわ団子
15	水	さつま芋ご飯	大豆入り茶碗蒸し シュウエッセン 枝豆 ミニトマト ミニゼリー	★サンドイッチ
16	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え パイナップル きのことスープ	★さつま芋のつき揚げ
17	金	カレーライス	ビーフカレー ほうれん草ともやしのナムル もも缶 わかめスープ	おまんじゅう
18	土	モーニングロールパン	親子うどん 焼きししゃも 大豆とキャベツのウィンナー蒸し オレンジ	小袋お菓子
20	月	ご飯	鮭の西京焼き あっさりサラダ 納豆 りんご そうめんスープ	★ポップコーン
21	火	わかめおにぎり	おでん チーズキャンディ みかん ミニゼリー	★米粉マカロニかりんとう
22	水	にんじんご飯	蓮根の卸し揚げ団子 ブロッコリーのおかか和え パイン缶 豚汁	★りんごパイ
23	木	ご飯	魚のタルタルソースかけ 大根の酢の物 オレンジ つみれ汁	★アーモンドケーキ
24	金	ご飯	フラワーチキン マッシュサラダ いちご ミニトマト 南瓜のポタージュ	★クリスマスケーキ
25	土	食パン	焼豚ラーメン エビしゅうまい 大豆の煮物 キウイ	小袋お菓子
27	月	ご飯	鮭ザンギ コロコロサラダ パイナップル 卵スープ	★ラスク
28	火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー 三色サラダ りんご コンソメスープ	丸ボーロ

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです



冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」
など、火を通し「温野菜」にして食
べてください。火を通すことで野
菜の“かさ”が減り、たくさんの量
を食べられます。また、食物繊維
も豊富に摂ることができます。



年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く
長く生きること」「人生
の長寿と幸福」を願います。