

# 宝木荘 栄養科R6.12月



今年も残すところあとわずかとなりましたね。  
お食事を通して今年も一年、皆様の笑顔を見ることができたと思います。  
皆様が穏やかな新年を迎えられますように。

栄養士 渡部

## 11/23(土) 労働感謝の日

稲荷寿司、サラダ巻き  
豚汁  
千草焼き  
ゆず胡椒和え  
みかん



## 12/12(木) 御膳

炊き込みご飯  
具沢山味噌汁  
天ぷら鶏肉、茄子、南瓜、  
春菊かき揚げ  
里芋の柚子みそがけ  
厚焼玉子  
白菜の塩昆布和え  
午房サラダ  
りんご



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (日)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 白菜とカニマの和え物 漬物(しば漬)	赤飯 そうめん汁 ふりの西京焼き 野菜の揚げたし フルーツヨーグルト	手作りスイートト	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 マカロニサラダ 白菜の浅漬け	15 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ハムとピーマンの和え物 果物(りんご)	米飯 味噌汁(豆腐) 青椒肉絲 南瓜サラダ 果物(りんご)	手作りレジンマトレーヌ	麦ごはん 味噌汁(ニラ) 鯛のみりん焼き 筑前煮 とろろ
2 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜と麩のお浸し 納豆(しらす)	米飯 味噌汁(玉葱) 手作りハンバーグ ひじき煮 果物(みかん)	【誕生会】	米飯 味噌汁(白菜) 鯛のみりん焼き がんとさつま芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	16 (月)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 小松菜の胡麻和え 納豆	米飯 豚汁 ぶりの幽庵焼き はんぺんの詰め煮 フルーツポンチ	ピザまん	米飯 清汁(わかめ) 鶏肉の味噌焼き 竹輪とさつま芋の煮物 オクラのおろし和え
3 (火)	パン(カワサン・食パン) コンソメスープ ウインナーとアスパラのソテー スナッペン豆腐のサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) かきフライ 筑前煮 あんみつ	アイスクリーム	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 人参ツナサラダ 果物缶(マンゴー)	17 (火)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 エビとブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料	カツ丼 きのこ汁 切干大根煮 水羊羹	焼きじゃが	米飯 味噌汁(キャベツ) カレイの煮付け 大根サラダ 彩りもずく酢
4 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 温泉卵	焼きそば 中華風かき玉スープ 焼売 中華サラダ 手作り豆花(トウファ)	どら焼き	米飯 清汁(なると) 鯛の味噌煮 揚げ豆腐 キャベツの甘酢和え	18 (水)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め ピーマン和え おから昆布	米飯 味噌汁(白菜) あじの南蛮漬(焼き) 干草焼き 手作り黒ごまプリン	今川焼き	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ 果物缶(黄桃)
5 (木)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	五色丼 味噌汁(豆腐) 春菊入りマスタード'ス'サラダ 手作りほうじ茶プリン	肉まん	米飯 すまし汁(わかめ) ぶりの照り焼き なす炒り なめ茸のおろし和え	19 (木)	米飯 味噌汁 さわかめの塩焼き 茄子の生姜和え 納豆	米飯 味噌汁(さつま芋) 牛すき煮 長芋の磯和え 手作りぶどうゼリー	手作りフィンランド	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯛の照り焼き アロシときのこのオニオン炒め ゆず大根
6 (金)	パン(食パン・レーズンパン) コンソメスープ ほうれん草とトマトの炒め物 カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯛の幽庵焼き 切干大根煮 デザートムース	パームクーヘン	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉のガーリックソテー 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物	20 (金)	パン(デニッシュ・クリームパン) コンソメスープ ハムとポテトのオーブン焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の粕漬焼き ひじき煮 青菜の辛し和え	果物(みかん)	ポークカレーライス スープ きのこの和風サラダ 果物(バナナ)
7 (土)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 青花と竹輪の辛子醤油和え 厚焼き玉子	根菜カレーライス オニオンスープ 南瓜コロッケ 果物(バナナ)	手作りほうれん草蒸しパン	米飯 味噌汁(人参) タラのねぎボン酢焼き ぜんまいの炒め煮 ヨーグルト	21 (土)	米飯 味噌汁 三色信田と野菜の煮物 コンゲル菜とサーサイのお浸し 温泉卵	【冬至】 けんちんうどん(冬至風) 銀杏入りかき揚げ 春菊のお浸し 手作り小倉ミルク羹	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(干びょう) 鯛の塩焼き 白滝とごぼうのオニオン炒め ほうれん草と竹輪の和え物
8 (日)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き もやしとメンマの中華和え 生姜昆布	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉のピカタ 五目煮 手作りフルーツ牛乳寒	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(さつま芋) 鯛の梅煮 白和え なめ茸のおろし和え	22 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 白菜のおかか和え 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(茄子) ぶりの照り焼き 小松菜のおかか和え 手作りフルーツゼリー	手作りヨーグルトケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 親子煮 ピーマン炒め 白菜の浅漬け
9 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー 小松菜の和え物 納豆(佃煮)	サンドイッチ(ハムチーズ・卵) 人参豆乳スープ えびカツ 白菜のコールスロー 手作りコーヒゼリー	まんじゅう	米飯 すまし汁(チンゲン菜) 豚肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 果物缶(マンゴー)	23 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青花の胡麻和え キムチ納豆	米飯 味噌汁 わかめスープ やわらか大学芋 手作り杏仁豆腐	羊羹カステラ	清汁(なると) さばのおろし煮 なす炒り 小松菜の辛し和え
10 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー イタリアンサラダ 牛乳	米飯 けんちん汁 鯛の香味焼き 肉じゃが 果物(みかん)	カステラ	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉のカレー照り焼き はんぺんと南瓜の煮物 白菜のゆず胡椒和え	24 (火)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ トマトとピーマンの炒め物 海藻とツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 刺身(まぐろ・鯛・サーモン) ぜんまいの炒め煮 果物(みかん)	アイスクリーム	中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ
11 (水)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 チンゲン菜の生姜醤油和え しらすおろし	きのこにゅうめん 揚げたし豆腐 ほうれん草のボン酢和え 手作り抹茶プリン	たこ焼き	米飯 清汁(はんぺん) 鯛の西京焼き さつま芋の金平 ブロッコリーのサラダ	25 (水)	米飯 味噌汁 さわかめの塩焼き ほうれん草の磯和え 温泉卵	【クリスマス】 ピラフ ミネストローネ 海老フライとヒレカツ スモークチキンフレンチ和え ミニカレー(ホワイト)	手作りデザート	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き 羊羹 酢味噌和え
12 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	【お楽しみ弁当】	やわらかおかし(のり塩)	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 卵の花 ピーマンおかか和え	26 (木)	米飯 味噌汁 焼き餃子 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	味噌ラーメン 焼き餃子 ほうれん草のナムル 手作りマンゴープリン	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(もやし) 鯛のねぎボン酢焼き 卵の花 春菊とかまぼこのお浸し
13 (金)	パン(デニッシュ・黒糖ロール) コンソメスープ ワケと玉葱のスクランブルエッグ コールスローサラダ 牛乳	チーフシュー(温卵別添) 味噌汁(大根) 冬瓜のカニあんかけ アセロラゼリー	あんまん	米飯 清汁(かまぼこ) ぶり大根 厚揚げの味噌炒め 果物(バナナ)	27 (金)	パン(あんぱん・レーズンパン) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー イタリアンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) 味噌汁(わかめ) 切り昆布の煮物 りんごヨーグルト	お好み焼き	米飯 味噌汁(白菜) 鯛のみりん焼き 小松菜とさきのみとろみ煮 冷奴
14 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツのお浸し 味付けのり	米飯 味噌汁(ほうれん草) 白身魚(モロ)フライ 車麩と里芋の煮物 ストロベリーヨーグルト	手作りフルーツサンド	米飯 中華スープ 八宝菜 カニ玉 冷奴	28 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 チンゲン菜の和え物 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(干びょう) ぶりの香味焼き 肉じゃが 手作り黒糖寒天	ドームケーキ	米飯 清汁(かまぼこ) 鶏肉のしょうゆ焼焼き 味噌田楽 果物(バナナ)
					29 (日)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーナツ和え 昆布の佃煮	鶏チリ井 味噌汁(茄子) 高野豆腐と小松菜の煮物 手作り豆乳プリン	手作りきなこ蒸しパン	米飯 味噌汁(なめこ) タラのピリ辛煮 ポテトサラダ 春菊のお浸し
					30 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 キャベツとハムの和え物 納豆P	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの南部焼き 大根のくずあん(おぼろ昆布のせ) 果物(りんご)	ヨーグルト	米飯 汁(花巻) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの詰め煮 かぶの甘酢和え
					31 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とピーマンの炒め物 ブロッコリーとエビのサラダ 牛乳	【大晦日】 年越しそば 天ぷら(海老、茄子、舞茸) 小松菜のゆず胡椒和え 水羊羹	焼きいも	米飯 清汁(なると) 鯛の味噌煮 白和え 大根の梅肉和え

## 12月のおすすめ食材

りんご



腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンたっぷりの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなど栄養がたっぷり含まれています。

りんごに含まれるポリフェノールが空気に触れ、酸化が進み切り口が茶色に変色してしまいます。その褐変予防で「塩水」に浸す方法が定番ですが、その他にも「レモン水」「炭酸水」「はちみつ水」「酢水」などいくつかの方法があります。

塩気や酸味が気になる方には「砂糖水」に浸すのがおすすめです。