

宝木莊 栄養科R7.12月

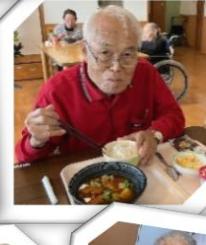
大雪を迎える、いよいよ冬本番の寒さとなっていましたね。

1年を締めくくりとなる12月は行事やイベントが多くなります。冬の味覚を楽しみながら楽しい時間を過ごしましょうね。

栄養士 渡部

12/8(月)

ご当地グルメ



札幌のソウルフード

札幌のご当地グルメとして、スープカレーは欠かせない存在です。スパイスをたっぷり加えたサラリとしたスープと、柔らかく煮込んだ鶏肉、大きめの野菜の組み合わせが特徴です。ライスをスプーンに取り、スープを浸して食べるのが一般的な食べ方です。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	米飯 味噌汁 車の卵とじ 小松菜のお浸し 納豆	赤飯 具沢山味噌汁 鰯の塩焼き 大根金平 手作り小倉ミルク羹	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 ひじき煮 キヤベツの和え物	15 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 青菜とザーサイのお浸し 納豆	米飯 味噌汁(干びょう) 手作り和風ハンバーグ ひじき煮 果物(オレンジ)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(もやし) ぶり大根 千草焼き ポン酢和え
2 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ワインナーとアスパラのソテー ^{スナップえんどうのサラダ} 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉のビカタ ほうれん草入りヌカド'スバサダ' あんみつ	カステラ	麦ごはん 清汁(なると) 赤魚の番味焼き なす炒り とうろ	16 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ハムとポテトのオーブン焼き キヤベツとツナのサラダ 牛乳	米飯 清汁(かまぼこ) 刺身(まぐろ・サモ・エビ) 揚げだし豆腐 手作りほうじ茶プリン	今川焼き	野菜ラーメン(目玉焼きのせ) コンソメスープ 柚子風味コールスロー 果物(バナナ)
3 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 青菜の和え物 厚焼き玉子	カレーうめん 焼売 胡麻和え 果物(バナナ)	焼きいも	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ 冷奴	17 (水)	米飯 味噌汁 鰯の塩焼き ピーナツ和え 煮豆(白花豆)	味噌ラーメン 肉団子 ほうれん草のナムル 手作り杏仁豆腐	ドームケーキ	米飯 味噌汁(わかめ) 鰯の味煮 筑前煮 チングン菜の和え物
4 (木)	米飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 小松菜とまほこのお浸し 納豆	サンドイッチ(ハム・チーズ・卵) 濃厚野菜スープ コロッケ 白菜のコールスロー 手作りコヒーゼリー	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉と茄子のみぞれ煮 切干大根煮 ほうれん草のポン酢和え	18 (木)	米飯 味噌汁 高野豆腐の明炒め 茄子の辛し和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかき(うす塩)	米飯 中華スープ 八宝菜 カニ玉 冷奴
5 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とチーズのスカッシュ ^{エッグ} カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(大根) かきフライ 筑前煮 果物(りんご)	ビザマン	米飯 味噌汁(もやし) 鰯のねぎポン酢焼き 茄子とベーコンのソテー ^{もやし} 手作り梅肉和え	19 (金)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ サバと玉葱のスカッシュ ^{エッグ} エビとブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料	味噌汁(白菜) 油淋鶏 白いね アセロラゼリー	焼きじゃが	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鰯の塩焼き 白玉ごぼうのオイスター炒め ほうれん草のゆず胡椒和え
6 (土)	米飯 味噌汁 枝豆のわふわ豆腐の煮物 菜花と竹輪の辛子醤油和え 生姜昆布	米飯 味噌汁(キヤベツ) 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのカニあんかけ 手作り抹茶プリン	手作り蒸しパン(野菜)	米飯 味噌汁(わかめ) 鰯の粕漬け焼き 厚揚げの味噌炒め 果物缶(マンゴー)	20 (土)	米飯 味噌汁 三色花と野菜の煮物 花の胡麻和え 漬物(しば漬け)	チャーシュー丼(温卵別添) 中華春雨サラダ バナナヨーグルト	手作りオレンジマドレース	米飯 味噌汁(キヤベツ) カレイの煮付け 中華炒め 芽かぶ
7 (日)	御飯 味噌汁 焼きぼっつけ からし菜ときくらげの田舎風 ほうれん草のピーナツ和え	【大雪】 御飯 味噌汁 おでん きのこ入りひじき煮 ほうれん草のピーナツ和え	手作りフルーツサンド	御飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き マカラニとトマトソース炒め キャベツとコーンのお浸し	21 (日)	米飯 味噌汁 鶏肉と豆腐 菜花のおかか和え 海苔の佃煮	米飯 さつま豚汁 鰯の照り焼き 小松菜とささみのろみ煮 手作りフルーツゼリー	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(わかめ) 親子煮 ビーフン炒め キヤベツの浅漬け
8 (月)	御飯 味噌汁 厚焼玉子 きんぴらごぼう きざみ漬け	【ご当地グルメ 北海道】 御飯 味噌汁 チキン・野菜のおいしさたっぷりフレー ^ス スイートコーンのサラダ ヨーグルト	あんまん	御飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 南瓜の含め煮 もやしの酢の物	22 (月)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青花の胡麻和え 納豆	【冬至】 けんちんうどん(冬至風) ビレカツ ほうれん草の辛し和え 水羊羹(こしあん)	肉まん	米飯 すまし汁 青椒肉絲 芋蒸 黒豆
9 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ワインナーと野菜のクリーム煮 人参しりしり 3色豆のツナマヨサラダ	御飯 味噌汁 にしんの山椒煮 キヤベツの煮浸し わかめと玉葱の甘酢和え	手作りコヒーケーキ	御飯 味噌汁 ボーケチチャップ 具沢山の煮込み カリフラワーと小松菜のお浸し	23 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ トマトとレモンのスライス ^{エッグ} 海藻とツナのサラダ 牛乳	ビビンバ 中華スープ(しめじ) さつま芋の甘煮 手作り豆花(トウファ)	まんじゅう	米飯 清汁(なると) さばのおりし煮 茄子の味噌あんかけ 小松菜の辛し和え
10 (水)	御飯 味噌汁 大根と里芋のそぼろあん 青菜とビーマンのカラフル炒め 高菜梅酢漬け	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マッシュポテト キヤベツと青さのナムル	バームクーヘン	御飯 味噌汁 赤魚の西京焼き しろ葉と竹輪の煮浸し はうれん草の磯和え 高菜	24 (水)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 しろ葉と竹輪の煮浸し はうれん草の磯和え 高菜	米飯 味噌汁(白菜) あじの南蛮漬け(焼) 肉じゃが 果物(バナナ)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のしょうゆ麹焼き 切り昆布の煮物 酢味噌和え
11 (木)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ スクランブルエッグ カラリマー ^と ヨコ ^と の洋風煮し ^て ツナマヨヨーグルト	御飯 味噌汁 タラの煮物 小松菜の煮浸し オクラとろろ	シフォンケーキ	御飯 味噌汁 獅子頭煮込み 豆の煮物 ホテサラダ	25 (木)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	クリスマス ホット&風ミート&ヌードル 海老フライとキラ カリフラワーのマリネ いちごムース	手作りリントラモード	米飯 味噌汁(キヤベツ) 赤魚の番味焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物
12 (金)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	麻婆丼 中華風かき玉スープ 冬瓜のカニあんかけ 手作りマンゴーブリ	どら焼き	米飯 清汁(かまぼこ) 鰯のみりん焼き はんぺんと南瓜の煮物 漬物(高菜)	26 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 玉貝焼き&ウインナー ^と ザーサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) 鰯の照り焼き 擬製豆腐 手作り黒ごまプリン	羊羹クステラ	米飯 すまし汁(ほうれん草) 豚肉の味噌焼き 切干大根煮 果物(オレンジ)
13 (土)	米飯 味噌汁 じやが芋の鶏そぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し しらすおろし	米飯 味噌汁(茄子) 白身魚(モロ)フライ 卯の花 手作り抹茶ゼリー	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(玉葱) 白身魚のふんわり天の煮物 青菜の和え物 昆布の佃煮	27 (土)	米飯 味噌汁(茄子) 牛すき煮 もやしの梅肉和え 果物(りんご)	お好み焼き	米飯 味噌汁(大根) 鰯のねぎポン酢焼き 卯の花 青菜の辛し和え	
14 (日)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ハムとビーマンの和え物 おかか昆布	米飯 清汁(大根) 豚肉の味噌焼き ぜんまいの炒め煮 手作りフルーツ牛乳寒	手作りスイートポテト	麦ごはん 味噌汁(油揚げ) 赤魚の粕漬け焼き 大根のくずあん(おぼろ昆布のせ) とうろ	28 (日)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ビーナツ和え 芽かぶ	カツ丼 わかめスープ 里芋と玉葱のマスター ^と サラダ フルーツポンチ	手作りヨーグルトケーキ	米飯 清汁(花麺) 鰯の味みりん焼き 味噌田楽 果物(マンゴー)
					29 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 キャベツとハムの和え物	茶めし 豚汁 赤魚の南部焼き 鰯肉と南瓜の煮物 手作り黒糖寒天	アイスクリーム	米飯 味噌汁(茄子) 牛肉のしぐれ煮 白和え 菜花のおかか和え
					30 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ワインナーと赤ビーマンのソテー ^{アーローリー} とエビ ^の サラダ 牛乳	米飯 清汁(かまぼこ) 豚肉と野菜の味噌炒め おでん 手作り豆乳プリン	人形焼き	米飯 味噌汁(小松菜) 鰯のビリ辛煮 ホテトサラダ 大根の梅肉和え
					31 (水)	米飯 味噌汁 牛乳	[大晦日] 年越しそば 天ぷら(海老、茄子、舞茸) ほうれん草の胡麻和え 昆布の佃煮	たこ焼き	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のカレー照り焼き さつま揚げとじやが芋の煮物 果物(オレンジ)

12月のおすすめ 大根

一年を通して手に入る大根は、寒くなると甘くなり、温かくなると辛味が増すなど、その味で四季を感じることのできる野菜です。さらに、部位によって味や食感が異なります。そして捨ててしまがちな大根の葉ですが、実は立派な緑黄色野菜です。ビタミンA・C・Eにカルシウム、鉄、カロテンなどが含まれ、栄養素としては実の部分よりも優れています。

- ①葉に近い部分は、サラダや和え物などの生食に
- ②中央の部分は、ふろふき大根やおでんなど、大根が主役となる煮物料理に
- ③下の部分は、大根おろしや薬味などおろす調理に

