

宝木荘 栄養科R7.12 月

大雪を迎え、いよいよ冬本番の寒さとなってきましたね。

1年の締めくくりとなる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



北海道



ライス
チキンと野菜のおいしさ
たっぷりスープカレー
スイートコーンのサラダ
ヨーグルト

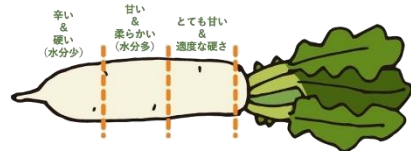


札幌のソウルフード

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 車麩の卵とじ 小松菜のお浸し 納豆	赤飯 具沢山味噌汁 鯉の幽庵焼き 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 キャベツの和え物	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 干草焼き ボン酢和え
2 (火)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ ウィンナーとアスパラのソテー スナッパえんどうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉のピカタ ほうれん草入りｽﾀｰﾄﾞﾊﾞﾙｸﾞｸﾞ あんみつ	カステラ	米飯 清汁(なると) 赤魚の香味焼き なす炒り とろろ	16 (火)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ ハムとポテトのオーブン焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	米飯 清汁(かまぼこ) 刺身(まぐろ・サメ・ﾋﾞ) 揚げだし豆腐 手作りほうじ茶プリン	今川焼き	野菜ｽｰﾌﾟ(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	カレーそうめん 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 鯖の塩焼き ピーナツ和え 煮豆(白豆)	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) 鯉の梅煮 筑前煮 チンゲン菜の和え物
4 (木)	米飯 味噌汁 はんぺんのかめ煮 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	ｶﾞﾄﾞｲｯﾁ(ﾊﾞﾙｰｽ・卵) 濃厚野菜スープ コロケ 白菜のｺｰﾙｽﾛｰ 手作りｺｰﾋｰゼﾘｰ	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 ほうれん草のボン酢和え	18 (木)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め 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)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ 「ﾌｧﾂと玉葱のｽｸﾗｯﾌﾟ」&ﾔｸﾞ 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)	ピザまん	米飯 味噌汁(もやし) 鯉のねぎボン酢焼き 茄子とペーコンのソテー もやしの梅肉和え	19 (金)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・白ｲﾍﾞﾝ) コンソメスープ 「ﾌｧと玉葱のｽｸﾗｯﾌﾟ」&ﾔｸﾞ エビとブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(白菜) 油揚げ 白和え アセロラゼリー	焼きじゃが	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯉の塩焼き 白滝と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 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 菜花と竹輪の辛子醤油和え 生薬昆布	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 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 すまし汁(わかめ) 鯖の粕漬け焼き 厚揚げの味噌炒め 果物缶(マンゴー)	20 (土)	米飯 味噌汁 三色信田と野菜の煮物 菜花の胡麻和え 漬物(しば漬け)	チャーシュー丼(温卵別添) 味噌汁(豆腐) 中華春雨サラダ バナナヨーグルト	手作りオレンジ'マト'レーヌ	米飯 味噌汁(キャベツ) カレーの煮付け 中華炒め 芽かぶ
7 (日)	御飯 味噌汁 焼きほっけ からし菜ときくらげの田舎風	【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 マカロ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 肉豆腐 さわらのおかか和え 海苔の佃煮	米飯 さつま豚汁 鯉の照り焼き 小松菜とささみのとろみ煮 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 ピーマン炒め キャベツの浅漬け
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 「サメと野菜のﾋﾞﾈｸﾞﾗｰﾀﾞｰﾌﾞﾗﾝｽﾞ」 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) ヒレカツ 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 青梗肉絲 黒豆
9 (火)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ ウィ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 キャベツの煮浸し わかめと玉葱の甘酢和え	手作りｺｰﾋｰｹｰｷ	御飯 味噌汁 ポークチャップ 具沢山の煮込み カリフラワーと小松菜のお浸し	23 (火)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ ﾄﾏﾄ&ﾋﾞｰﾏﾝのｽｸﾗｯﾌﾟ&ﾔｸﾞ 牛乳 菜花とツナのサラダ	米飯 中華スープ(しめじ) さつま芋の甘露 手作り豆花(トウファ)	まんじゅう	米飯 清汁(なると) さばのおろし煮 茄子の肉味噌あんかけ 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 青菜とピーマンのカラフル炒め 高菜梅酢漬	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マッシュポテト キャベツと青菜のナムル	バームクーヘン	御飯 味噌汁 赤魚の西京焼き しる菜と竹輪の煮浸し ハム入りマカロニサラダ	24 (水)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物(たくあん)	米飯 味噌汁(白菜) あじの南蛮漬け(焼き) 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)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ スクランブルエッグ カリフラワーとブロッコリーの冷凍蒸し ツナマヨコーン	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 ポテトサラダ	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】 ﾎﾛｰﾍﾞ'風ﾐｰﾄ'ﾊﾞｽﾀ 海老ﾌﾗｲ&ｷｬｯﾁ カリフラワーのマリネ いちごムース	手作りﾌﾞﾘﾝｽﾞﾗﾓｰﾄﾞ	米飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚の香味焼き 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 手作りマンゴープリン	どら焼き	米飯 清汁(かまぼこ) 鯉のみりん焼き はんぺんと南瓜の煮物 漬物(高菜)	26 (金)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー シーザーサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の照り焼き 揚げ豆腐 手作り黒ごまプリン	羊羹カステラ	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 じゃ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 卵の花 手作り抹茶ゼリー	手作りﾌﾚﾝﾁｰﾄﾞ	米飯 味噌汁(玉葱) チキンステーキ 白身魚 果物(オレンジ)	27 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 青菜の和え物 昆布の佃煮	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) 鯉のねぎボン酢焼き 卵の花 青菜の辛し和え
14 (日)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ハムとピーマンの和え物 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	手作りｽｲｰﾄﾊﾞｰﾁｬ	妻ごはん 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) とろろ	28 (日)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーナツ和え 芽かぶ	カツ丼 わかめスープ 里芋と玉葱のマスタードサラダ フルーツポンチ	手作りヨーグルトケーキ	米飯 清汁(花魁) 鯉のみりん焼き 味噌田楽 果物缶(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 納豆	茶めし 豚汁 赤魚の南部焼き 鶏肉と南瓜の煮物 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)	ﾊﾝ(食ﾊﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) コンソメスープ 豚肉と野菜の味噌炒め おでん 「ﾛｳｺｰﾘｰ&ﾋﾞｰﾏﾝのﾃﾞｯﾁ」 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) 鯉のピリ辛煮 ポテトサラダ 大根の梅肉和え
					31 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん 青菜の梅和え 昆布の佃煮	【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 水羊羹(抹茶)	たこ焼き	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のカレー照り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 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でできる野菜です。さらに、部位によって味や食感が異なります。そして捨ててしまい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