

12月18日 ~ 12月24日

日	18	19	20	21	22	23	24	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 ロールパン	味噌汁 里芋の煮付	味噌汁 さつま揚げと ほうれん草の炒め物	白菜のとろみスープ 菓子パン	味噌汁 竹輪の磯辺揚げ	味噌汁 茄子のそぼろ煮	味噌汁 大根とさつま揚げの 炒め物
		いちごジャム	ブロッコリーサラダ	春雨サラダ	フルーツ缶	白菜マリネ	いんげんの炒め物	ほうれん草のお浸し
		バナナ 飲み物	梅干し 飲み物	味付け湯葉 飲み物	飲み物	大根の浅漬け 飲み物	海苔佃煮 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	木の葉丼	特別 クリスマスランチ	
	副食	揚げ鱈の きのこあんかけ	わらじメンチカツ	鱈の南蛮漬け	鶏肉のくわ焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き		チンゲン菜の サッと炒め
		キャベツの ケチャップ炒め	五目煮豆	大根と鶏肉の旨煮	かぼちゃの含め煮	春雨の辛味炒め		大根の酢味噌和え
		りんごと茹で卵の サラダ	カリフラワーの マリネサラダ	白菜と春菊の白和え	柚子なます	長芋の梅しそ和え		じゃが芋スープ
		ビーフンスープ	中華スープ	人参ポタージュ	なめこ椀	とろろ昆布の すまし汁		牛乳寒天
パイナップル	ヨーグルト和え	キウイフルーツ	りんご	みかん				
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	親子煮	鯖の味噌煮	牛肉の オイスター炒め	鯛の煮付	洋風肉じゃが	鯖の磯風味ムニエル	
		あさりの ごま風味炒め	チンゲン菜と豚肉の 炒め物	里芋の味噌煮	ブロッコリーの ニンニク炒め	白菜とえびの 中華炒め	くずし豆腐煮	
		大根とわかめの 酢の物	ひじきの ごまネーズ和え	大根の わさびマヨサラダ	キャベツのごま和え	もずくの酢の物	キャベツとりんごの サラダ	
里芋の味噌汁	とろろ芋のすまし汁	チンゲン菜スープ	潮汁	豆腐スープ	かき玉スープ	菜種和え そうめん汁		

【ひとくちコメント】

特別

の印は特別メニューです

年の瀬が押し迫り、あと二週間で今年も終わってしまいます。かとれあ庭園では**山茶花**が咲き始めました。21日は1年でもっとも昼間の時間が短い「冬至」。「冬至」を過ぎると徐々に昼間の時間が長くなってきますが、しばらくの間は厳しい寒さが続きます。冬至には「かぼちゃの含め煮」の他、かとれあ畑で収穫した大根で「柚子なます」を作ってお出します。大根は毎日違った調理方法で新鮮な物をたくさん召し上がって頂きたいと思ひます。また、24日は特別メニューで『クリスマスランチ』をご用意致します。エビピラフに鶏の照り焼き、かぼちゃサラダ、ショコラケーキなどをセットにします。しっかり召し上がって、健康な身体作りを心がけ新しい年を迎えましょう。



かとれあ畑の大根と庭園の山茶花