



	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	かに雑炊	ごはん	チョコパン	芋粥	中華雑炊	クリームパン	ごはん
	ツナじゃが	千草焼き	ベーコンと大豆のトマト煮	小松菜の炒め煮	厚揚げの味噌炒め	ウインナーと野菜のソテー	とりじゃが
	フルーツ缶(パイン)	おぼろ汁	牛乳	フルーツ缶(白桃)	フルーツカクテル	牛乳	豚汁
		ふりかけ(しそ)	フルーツ缶(マンゴー)			フルーツ缶(洋梨)	ふりかけ(うめ)
昼	赤飯	ごはん	ごはん	ほたてと生姜の炊き込みご飯	ごはん	えびピラフ	ごはん
	赤魚の粕漬焼き	豚肉のゆず醤油炒め	フライ二種盛り	ほっけの漬け焼き	鶏肉のごま醤油焼き	キッシュ風オムレツ	プルコギ
	畑菜の和え物	冬瓜のくず煮	メンチカツ&イカリング	がんもの含め煮	なすの煮物	ピクルス	ほうれん草のナムル
	フルーツ(りんご)	フルーツ缶(黄桃)	ジャーマンポテト	フルーツ(パイン)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(キウイ)	フルーツ缶(パイン)
	豚汁	みそ汁	フルーツ缶(キウイ)	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	中華スープ
			コンソメスープ				
おやつ	どらやき(カスタード)	ソフトクレープ(バナナ)	ぶどうゼリー	マーラカオ	カステラ	和のパンケーキ	ドームケーキ
タ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉のタルタルソース焼き	さばの味噌煮	あじの塩麹焼き	八宝菜	しいらのトマトソース	豚肉とキャベツの味噌炒め	たらちり
	えびとかぶのスープ煮	さつま揚げと根菜の炒め物	豆腐チャンプル	甘酢のミートボール	バジルポテト	切り干し大根の煮物	里芋田楽
	香の物(赤しその実漬け)	青梗菜の錦糸和え	カリフラワーの和え物	大根の中華サラダ	フルーツ(オレンジ)	小松菜の磯和え	ブロッコリーサラダ
	すまし汁	フルーツ(オレンジ)	みそ汁	中華スープ	人参サラダ	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(みかん)
							

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	卵雑炊	ごはん	あんぱん	鮭雑炊	鶏雑炊	チョコパン	ごはん
	ツナと野菜の炒め物	ピーマンのきんぴら	ジャーマンポテト	里芋の揚げ出し	さつま芋の黒ごま金平	ひき肉入りキッシュ	小松菜の炒め煮
	フルーツ缶(黄桃)	すまし汁	牛乳	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(洋梨)	牛乳	みそ汁
		ふりかけ(かつお)	フルーツ缶(マンゴー)			フルーツカクテル	ふりかけ(のりたま)
昼	ごはん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	大根葉の混ぜごはん
	さばのつけ焼き	たまごとブロッコリーのサラダ	メバルの揚げ浸し	鶏肉のハニーマヨソース	ほっけの塩焼き	チーズインハンバーグ	黄金かれいの煮付け
	ひじきの煮物	フルーツカクテル	鶏肉と大根の炒め煮	なすの炒め煮	高野豆腐の含め煮	マカロニサラダ	れんこん金平
	フルーツ(メロン)	香の物(福神漬け)	フルーツ(パイン)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(キウイ)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)
	みそ汁		みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁
おやつ	ウインナー蒸しパン	スイスロール(苺)	黒糖饅頭	今川焼き(カスタード)	黒糖蒸しパン	赤メロンゼリー	ストロベリーカスタードタルト
タ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉のバター醤油ソース	マトウダイの照り焼き	豚肉のポン酢炒め	あじの漬け焼き	豚肉と白菜のクリーム煮	ますのごま醤油焼き	豚肉ときのこの中華炒め
	さつま芋と昆布の煮物	かぶの信田煮	里芋の煮っころがし	かぼちゃの煮物	ビーフン炒め	ふろふき大根	かに焼売
	大根のゆかり和え	キャベツと沢庵の和え物	香の物(赤しその実漬け)	カリフラワーのゆず醤油和え	フルーツ(オレンジ)	青梗菜のお浸し	畑菜の青じそ和え
	すまし汁	フルーツ(オレンジ)	おぼろ汁	すまし汁	高菜漬け	フルーツ(パイン)	フルーツ缶(白桃)
							

	12月15日(月)
朝	かに雑炊
	厚揚げのおろし煮
	フルーツ(りんご)
昼	ごはん
	赤魚の香味焼き
	肉じゃが
	フルーツ缶(パイン)
	みそ汁
おやつ	カラメルプリン
タ	ごはん
	鶏肉のゆず醤油ソース
	しろなとちくわの煮浸し
	カリフラワーのサラダ
	具沢山みそ汁



12月になり、いよいよ寒さの本番がやってきました。

寒くなり、空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザに注意が必要です。  
風邪の予防のために、手洗いやうがいが効果的です！  
手洗いのタイミングは  
＊外から家に帰ったとき  
＊咳やくしゃみをしたとき  
＊料理や食事の前  
＊トイレのあと  
などです。  
感染症に注意をして、元気に過ごしてください！

