

# 12月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土						
<p>今月の食で巡る旅のテーマは「愛媛県 道後温泉」です。                      道後温泉は日本最古の温泉といわれており、日本書紀にも登場しています。                      みかんごはん：愛媛県は日本有数のみかんの産地です。みかん果汁で炊き込んだみかんごはんは、学校給食で提供されることもあるそうです。                      石花汁：食材をだし汁に入れ、熱した石を鍋に入れて調理する、石切り場で食べられていた汁物です。石を入れた時に一気に湯気が上がりぶくぶくと沸き上がった様子がまるで花が咲いたように見えることから、または豆腐がくずれたときに花が咲いたように見えることからこの名前が付いたといわれています。                      じゃこ天：白身魚のすり身にしらすと紅しょうがを入れて香ばしく揚げた料理です。</p>				<p>1                      ごはん                      みそ汁                      めばるのみそ漬け焼き                      ジャーマンポテト                      カブのさっぱりサラダ                      果物</p>	<p>2                      ごはん                      みそ汁                      五目たまごやき                      かわりきんぴら                      春雨とわかめの和え物                      フルーツポンチ</p>	<p>3                      ごはん                      コンソメスープ                      エビフライ                      もやしのソテー                      ごぼうサラダ                      果物</p>	655kcal 2.1g	703kcal 2.7g	708kcal 2.6g			
4	<p>5                      ごはん                      みそ汁                      親子煮                      プロシーのじゃこ炒め                      春雨の和え物                      青りんごゼリー</p>	<p>6                      ごはん                      みそ汁                      さばの生姜煮                      油麩の煮物                      かぶのさっぱり和え                      果物</p>	<p>7                      ごはん                      みそ汁                      たらこハンバーグ                      キャベツのトマト煮                      マカロニサラダ                      果物</p>	<p>8                      ごはん                      みそ汁                      豚肉のごまみそ煮                      ツナとピーマンの炒め物                      海藻サラダ                      フルーツヨーグルト</p>	<p>9                      ごはん                      みそ汁                      チキン南蛮                      みそ田楽                      わさび和え                      果物</p>	<p>10                      ごはん                      みそ汁                      赤魚のおろし煮                      野菜炒め                      青菜のごましょうゆ和え                      果物</p>	720kcal 3.4g	669kcal 2.8g	707kcal 3.1g	696kcal 2.8g	721kcal 3.0g	557kcal 2.8g
11	<p>12                      ごはん                      みそ汁                      たら野菜あんかけ                      はんぺんの煮物                      和風サラダ                      果物</p>	<p>13                      ごはん                      みそ汁                      はんぺんフライ                      大豆の揚げ物(トマト煮込み)                      中華サラダ                      果物</p>	<p>14                      ごはん                      みそ汁                      さばのみりん漬け焼き                      ひじきの炒め煮                      小松菜のお浸し                      果物</p>	<p>15                      ごはん                      コンソメスープ                      鶏とかぼちゃのクリーム煮                      笹かまといんげんのソテー                      プロシーのマスターサラダ                      フルーツポンチ</p>	<p>16                      ごはん                      みそ汁                      金目鯛の煮つけ                      茄子のバターソテー                      いんげんのくるみ和え                      果物</p>	<p>17                      ごはん                      みそ汁                      ジャーマンオムレツ                      大根の生姜みそかけ                      小松菜のからし和え                      果物</p>	696kcal 3.3g	713kcal 3.1g	713kcal 3.1g	688kcal 3.3g	598kcal 2.2g	745kcal 3.4g
18	<p>19                      ごはん                      みそ汁                      肉団子の酢豚風                      ほうれん草のソテー                      人参のマリネ                      果物</p>	<p>20                      ごはん                      みそ汁                      白身魚のねぎソース                      じゃが芋の甘辛煮                      ブロッコリーサラダ                      果物</p>	<p>21                      &lt;&lt;食で巡る旅&gt;&gt;                      みかんごはん                      石花汁(せっかじる)                      じゃこ天                      レモンの酢の物                      タルト風プリン</p>	<p>22&lt;&lt;冬至&gt;&gt;                      ごはん                      みそ汁                      ますの幽庵焼き                      冬至かぼちゃ                      白菜と三つ葉の和え物                      果物</p>	<p>23                      ごはん                      みそ汁                      牛皿                      ポテトチーズ焼き                      かぶの土佐酢和え                      果物</p>	<p>24                      ごはん                      すまし汁                      お刺身盛り合わせ                      巾着の煮物                      ゆかり和え                      果物</p>	621kcal 2.8g	699kcal 3.3g	696kcal 2.8g	602kcal 2.7g	593kcal 3.3g	698kcal 2.5g
25	<p>26                      ごはん                      みそ汁                      白身魚のオニオンソース                      つきこんと油揚げの金平                      春雨とわかめの和え物                      果物</p>	<p>27                      ごはん                      みそ汁                      タンドリーチキン                      マカロニソテー                      キャベツサラダ                      果物</p>	<p>28                      ごはん                      みそ汁                      煮込みハンバーグ                      サラダ豆の煮込み                      白菜の梅ごま和え                      果物</p>	<p>29                      ごはん                      みそ汁                      かに玉                      ウイナーと小松菜のソテー                      ツナサラダ                      果物</p>	<p>30                      ごはん                      コンソメスープ                      たら香草焼き                      大根のそぼろあん                      ごぼうサラダ                      果物</p>	<p>31                      お休み</p>	651kcal 3.2g	633kcal 2.5g	658kcal 3.5g	637kcal 3.4g	546kcal 2.6g	

