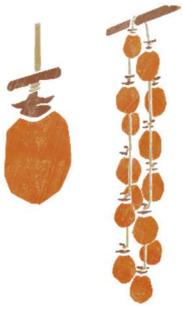


12月のこんだて



冬至には、れんこん、人参、きんかん、かぼちゃ(なんきん)、うどん(うどん)など「ん」が2個つく食べ物を食べると運気が呼び込めると言われています。12月には「ん」のつく食べ物がたくさん隠れているので探してみてくださいね。



1・ごはん ・魚のゆずみそ焼き ・きんぴられんこん (れんこん 人参) ・もやしのなめ茸和え (もやし、ほうれん草、油揚げ) ・けんちん汁	2・ごはん ・魚の塩焼き ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、人参) ・小松菜のおかか和え (小松菜、キャベツ、人参) ・白菜のみそ汁
--	--

・焼きじゃがいも ・㊦かつお節・干し柿	・あんパン ・㊦するめ
------------------------	----------------

4・ごはん ・鶏肉のねぎ塩レモン ・ふろふき大根 ・チンゲン菜の おかか和え (チンゲン菜、もやし) ・えのきのみそ汁 ・わかめおにぎり ・㊦煮干	5・中華おこわごはん (鶏ひき肉、ごぼう、人参) ・餃子 (豚ひき肉、玉ねぎ、白菜) ・ぬか漬け ・わかめスープ	6・ごはん ・魚のムニエル ・温野菜 (キャベツ、人参、かぶ) ・煮豆 ・長ねぎのみそ汁	7・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・しめじのみそ汁	8・ごはん ・魚の塩焼き ・おから煮 (おから、れんこん、人参) ・切干大根のナムル (白菜、人参、わかめ、ごま) ・人参のみそ汁	9・ごはん ・鶏団子の豆乳スープ (鶏肉、人参、レタス、春雨) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・ピクルス
11・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布) ・白菜とかぶの甘酢漬け (白菜、かぶ、人参) ・具だくさん汁	12・ごはん ・ほっけの干物 ・根菜とお豆の煮物 (ごぼう、ひよこ豆、油揚げ) ・小松菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・玉ねぎのみそ汁	13・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、厚揚げ、ごぼう、人参) ・白菜とわかめのお浸し (切干大根、白菜、わかめ) ・白菜のみそ汁	14・ごはん ・魚の野菜あんかけ (白身魚、玉ねぎ、チンゲン菜) ・小松菜ののり和え (小松菜、白菜、のり) ・キャベツのみそ汁	15・トマトソース スパゲティ (豚ひき肉、玉ねぎ、れんこん) ・白菜とりんごのサラダ (ブロッコリー、人参、りんご) ・野菜スープ	16・昆布の混ぜごはん (鶏ひき肉、昆布、小ねぎ) ・春巻き (もやし、人参、にら、春雨) ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草、ごま) ・しめじのみそ汁
・大根菜のおにぎり ・㊦昆布	・肉団子スープ ・㊦煮干	・きぬかつぎ ・㊦甘酢大根・フルーツ	・かぼちゃのお焼き ・㊦かつお節	・みそ焼きおにぎり ・㊦煮干	・きつねうどん ・㊦かつお節
18・ごはん ・魚の西京焼き ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・さつまいものみそ汁 ・ゆずの蒸しパン ・㊦するめ	19 ・五目あんかけうどん (鶏肉、白菜、人参、長ねぎ) ・大根とセロリのきんぴら (大根、人参、セロリ、ごま) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり) ・のつけごはん ・㊦ぬか漬け	20 お楽しみ会	21・ごはん ・魚のゆずみぞれ煮 (白身魚、大根、ゆず) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、キャベツ、油揚げ) ・ぬか漬け ・かぼちゃのみそ汁 ・相澤さんのおもち ・㊦昆布	22・ごはん ・鶏肉のチリソースかけ ・ひじきサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・さつまいものごま和え (さつまいも、ごま) ・小松菜のみそ汁 ・お汁粉 ・㊦人参	23・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、里芋、人参) ・小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) ・白菜のスープ ・あん蒸しパン ・㊦煮干
25・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、ごぼう、油揚げ) ・白菜のごま和え (白菜、小松菜、人参、ごま) ・大根のみそ汁 ・鮭寿司おにぎり ・㊦昆布	26・ごはん ・魚の塩焼き ・高野豆腐の五目煮 (ごぼう、大根、高野豆腐) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、キャベツ、人参) ・なめこのみそ汁 ・豚汁 ・㊦かつお節	27・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら、豆腐) ・春雨サラダ (もやし、白菜、人参、長ねぎ) ・大根のスープ ・きんかんのケーキ ・㊦するめ	28・ごはん ・ぶりど大根の煮物 (ぶり、大根) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・里芋のみそ汁 ・パン ・㊦煮干	29日～3日はお休みです 	