

# 12月 ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます  
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております

はあむふるあたご  
 テイサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
11月はあったか汁物WEEK をしました！ 急に寒くなったので、温かい 汁物はこころもからだもポッ カポカになりますね♪			1 ごはん 赤口 みそ汁 さつまいものシチュー ミートボール なめたけ和え	2 ごはん 先勝 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 かぶの葛煮 春雨サラダ	3  友引 カレーライス みそ汁 きのこのバター炒め 厚焼き玉子	4 ごはん 大安 みそ汁 肉豆腐 はんぺんチーズ ほうれん草のごま和え
5 赤口 	6 ごはん 先勝 みそ汁 カレイの煮つけ 五目豆腐 いんげんの胡麻和え	7 ごはん 友引 みそ汁 ロールキャベツ ひじき煮 ポテトサラダ	8 ごはん 先負 みそ汁 白身フライ ごま豆腐 白菜の浅漬け	9 ごはん 仏滅 みそ汁 秋刀魚の梅煮 かぼちゃのチーズ焼き 炒り豆腐	10 ごはん 大安 野菜スープ オムレツ スパゲティ 南瓜のサラダ	11 ごはん 赤口 みそ汁 チーズハンバーグ しらたきの炒め物 白菜とツナのサラダ
12 先勝 	13 ごはん 友引 みそ汁 肉じゃが ハムともやしの和え物 金時豆	14 ごはん 先負 みそ汁 野菜コロッケ ほうれん草バター きのこのおろし和え	15 ごはん 仏滅 中華スープ きのこのグラタン 切り昆布煮 ツナサラダ	16 ごはん 大安 みそ汁 アジフライ 大学いも 大根なます	17 ごはん 赤口 みそ汁 生姜焼き風 里芋のそぼろ煮 煮豆	18 ごはん 先勝 みそ汁 麩のシチュー ポーク焼売 マカロニサラダ
19 友引 	20 ごはん 先負 みそ汁 油淋鶏 ふろふき大根 おからサラダ	21 ごはん 仏滅 みそ汁 麻婆豆腐 チキンナゲット ブロッコリーサラダ	22 ごはん  大安 みそ汁 鮭の塩麴焼き かぼちゃのいとこ煮 大根の柚子味噌和え	23 ごはん 赤口 みそ汁 鯖の味噌煮 スクランブルエッグ 白菜のゆかり和え	<b>クリスマスお楽しみメニュー</b> 	
26 先負 	27 仏滅 	28 大安 	29 赤口 	30 先勝 	31 お赤飯 友引 年越しそば 赤魚の野菜あんかけ 海と畑のサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし	 <p>良いお年を お迎え下さい！                      本年も ありがとうございます ございました！</p>

## あったか鍋と年末お楽しみメニュー



12月22日は二十四節気の一つ『冬至(とうじ)』です。冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また、美肌効果の高い食材です。

今年もあとわずか。春夏秋冬の行事食や旬の食材を取り入れた昼食を提供してまいりましたが、いかがでしたでしょうか。2022年も食の楽しみを感じていただけるよう、さまざまな計画をしています！お楽しみに♪