

12月 2023 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



日 月 火 水 木 金 土

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。

1 ごはん みそ汁 野菜炒め 厚揚げのきのこあんかけ もやしのナムル	2 ごはん みそ汁 肉豆腐 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え
---	---

3 	4 リクエストメニュー カレーライス 卵スープ いんげんの胡麻和え	5 ミートスパゲッティ たまごスープ ブロッコリーサラダ	6 ごま塩ごはん みそ汁 白身フライ 肉じゃが 白菜の浅漬け	7 リクエストメニュー カレーライス コンソメスープ マカロニサラダ 	8 リクエストメニュー 醤油ラーメン 焼売 	9 リクエストメニュー ごはん みそ汁 赤魚の煮付け ひじきの煮物 白菜とツナのサラダ
-------	---	---------------------------------------	---	--	--	---

10 	12 	13 	14 	15 	16 	17
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

おまかせ♡あったか🍲週間

17 	18 ごはん みそ汁 野菜コロッケ 切り干し大根煮物 おからサラダ	19 リクエストメニュー 鮭ごはん みそ汁 ナス味噌炒め 麩の煮物 春雨サラダ	20 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 さつま揚げとカブの煮物 ほうれん草のり酢和え	21 ゆかりごはん 豚汁 鯖の味噌煮 もやし炒め カリフラワーサラダ	22 冬至 ごはん みそ汁 鮭の塩麩焼き かぼちゃの煮物 大根の柚子味噌和え	23 ごはん みそ汁 アジフライ ほうれん草バター カブのゆかり和え
--------	--	---	---	---	--	---

24 	25 クリスマス お楽しみメニュー 	26 ごはん みそ汁 油淋鶏 ちくわの炒り煮 大根なます	27 親子丼 すまし汁 漬物 	28 ごはん みそ汁 豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草炒め ポテトサラダ	29 ごはん ワンタンスープ 八宝菜 肉団子 ブロッコリー塩昆布和え	30 お赤飯 年越しにゅう麺 赤魚の塩焼き 蓮根きんぴら 煮豆
--------	----------------------------------	---	-----------------------------	--	---	--



12月にお誕生日を迎えられるお客様よりリクエストをいただきました。

- 4日 大森富一様 カレーライス
- 7日 羽賀ハナ様 カレーライス
- 8日 梅田武夫様 醤油ラーメン
- 9日 大坂文様 赤魚の煮付け
- 19日 廣島トイ様 ナス味噌炒め

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。
 2024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♪

