



12月になりました。
今年の12月22日は冬至です。冬至の日には「ん」の付く食べ物を食べると運が呼び込めるといわれています。
かぼちゃは南瓜（なんきん）と読み、名前に「ん」が2個つくため縁起の良い食べ物とされていました。
今月は、かぼちゃ・12月の旬の食材を2品ご紹介します。



レタス

本来は冬が旬のレタスです。
約95%が水分で低カロリー食材ではありますが、ビタミン類・鉄・カルシウム・ミネラル・食物繊維など幅広く栄養素を含みます。



かぼちゃ

白飯に近い炭水化物含有量で、腹持ちの良い食品です。体内でビタミンAに変換されるβカロテンが豊富で、ビタミンAの美肌効果やがん予防の他に体の老化防止（抗酸化作用）や免疫の増強が期待できます。



ながいも

ながいものネバネバに含まれるムチン型糖タンパク質という成分が胃腸機能回復に有効であり、他にビタミンB群・サポニン・コリンなど疲労回復効果のある成分を含むことから「山の鰻」と例えられています。

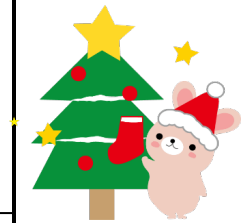


日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 さばの味噌煮 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の胡麻入りオイスター焼き 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 じゃが芋と鶏肉のカレー レースランブルエッグ みそ汁 サラダバー牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ミニ白身魚フライ みそ汁 サラダバー 牛乳	パン ミートオムレツ ウィンナー スープ サラダバー牛乳	ご飯 鶏のバジル焼き ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏のしょうゆ香り揚げ スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・さけ 厚焼玉子みそ汁 サラダバー牛乳
	883 kcal	895 kcal	809 kcal	832 kcal	806 kcal	895 kcal	856 kcal	815 kcal
	32.9 g	34 g	21.7 g	37.2 g	33 g	34.4 g	35.7 g	38.5 g
	397 mg	453 mg	377 mg	369 mg	329 mg	368 mg	367 mg	379 mg
	4.3 mg	3.9 mg	3.2 mg	3.1 mg	2.8 mg	3.6 mg	3.1 mg	3.9 mg
3.9 g	4.1 g	3.9 g	3.6 g	4.7 g	4 g	3.6 g	4 g	
41.8 g	42.1 g	34.7 g	33.7 g	48.9 g	43.9 g	38.1 g	33.5 g	
夕食	ご飯 酢鶏中華 きんぴらごぼう豆苗炒め スープ サラダバーヨーグルト	ご飯 チキンカツ ポテトのカレー炒め 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバーヨーグルト	【加藤利吉先生誕生日】 肉そば(牛) フライバイキングツナもやし炒め サラダバーショートケーキ	ご飯 豚肉のうなだれ炒め 小松菜とハムのカレー炒め 湯豆腐 みそ汁 サラダバーヨーグルト	ご飯 鶏の甘酢あんかけ ミニメンチ 温ナムル みそ汁 サラダバーヨーグルト	ご飯 たらこのムニエル コーンボール ひき肉のピリ辛野菜炒め みそ汁 サラダバーヨーグルト	ご飯 豚焼肉 ハムエッグフライ 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバーヨーグルト	ご飯 鶏のトマトソースミニハンバーグ 明太クリームパンネ スープ サラダバーヨーグルト
	1008 kcal	1077 kcal	967 kcal	920 kcal	1007 kcal	1007 kcal	959 kcal	1049 kcal
	39.4 g	31.6 g	31.1 g	41.1 g	36.7 g	44.8 g	42.6 g	40.2 g
	270 mg	252 mg	214 mg	433 mg	310 mg	378 mg	295 mg	202 mg
	4 mg	3.2 mg	3.5 mg	6 mg	5.5 mg	3.7 mg	4.1 mg	2.6 mg
4.1 g	7.1 g	5.2 g	4.6 g	4.7 g	5.8 g	3.9 g	8.8 g	
45.1 g	48.4 g	49.8 g	41.3 g	46.5 g	41.3 g	43.8 g	42.2 g	

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 ハムカツ 肉団子みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚のガリハタ炒め ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏のカリー醬炒め ジャーマンポテト みそ汁 サラダバー牛乳	スパゲッティナポリタン ハッシュポテトスープ サラダバー牛乳	ご飯 豚肉と長葱のピリ辛炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 グリルチキン(グレービーソース) オムレツみそ汁 サラダバーヨーグルト	ご飯 豚肉と小松菜のごまみそ焼き カレージャーマンポテト みそ汁 サラダバー牛乳
	836 kcal	880 kcal	890 kcal	912 kcal	869 kcal	840 kcal	894 kcal
	31.1 g	36.2 g	31.2 g	30.1 g	33.3 g	35.3 g	33.5 g
	391 mg	462 mg	369 mg	351 mg	400 mg	277 mg	504 mg
	4 mg	4.8 mg	3.6 mg	2.9 mg	3.6 mg	4.5 mg	5.2 mg
5.2 g	3.8 g	5.8 g	6.5 g	3.4 g	3.7 g	5.2 g	
37.1 g	42.7 g	42.1 g	43 g	39.5 g	40.2 g	40.4 g	
夕食	ご飯 若鶏の蒲焼き 小松菜とベーコンの和風炒め切干大根みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ハヤシライスかにクリームコロッケ グリル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ガーリックペッパーチキン ほうれん草とコーンのソテー あさりのチャウダー サラダバー ヨーグルト	ご飯 ボークステーキ 魚肉ソーセージと小松菜のソテー 寄せ鍋風 サラダバーヨーグルト	ご飯 回鍋肉 春巻 チャブチェ 風スープ サラダバーヨーグルト	カレーうどん 牛肉コロッケ 野菜炒め みそ汁 サラダバーヨーグルト	ご飯 チキン南蛮タルタル 肉団子の野菜煮込み 豚汁 サラダバーヨーグルト
	1035 kcal	1186 kcal	1018 kcal	985 kcal	1029 kcal	1073 kcal	1085 kcal
	44.9 g	34.4 g	45.1 g	42.3 g	35.7 g	36.6 g	49.7 g
	347 mg	208 mg	241 mg	346 mg	230 mg	377 mg	272 mg
	4.9 mg	4.4 mg	4.8 mg	3.6 mg	2.1 mg	7.4 mg	4 mg
5.2 g	5.2 g	5.7 g	5.5 g	3.9 g	9.4 g	4.6 g	
50.8 g	40.1 g	48.4 g	45.2 g	47.4 g	45.6 g	48.5 g	



*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 焼魚・塩さば 厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏のガリパタ炒め ス克蘭ブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め チーズいももち みそ汁 サラダバー 牛乳	ロールパン クリームシチュー ミートボール サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉と白菜の中華炒め 厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の塩炒め なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 あじフライ 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏の生姜焼き ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳
	861 kcal 37.2 g 370 mg 4.1 mg 4.2 g 42.9 g	903 kcal 34.4 g 373 mg 3.5 mg 4 g 41 g	832 kcal 32.7 g 422 mg 4 mg 3.2 g 34.6 g	883 kcal 33.4 g 353 mg 2.3 mg 4.2 g 47.4 g	832 kcal 33.8 g 406 mg 4.1 mg 3.6 g 39.7 g	886 kcal 35.4 g 383 mg 3.5 mg 3.1 g 40.9 g	897 kcal 31.6 g 365 mg 3.6 mg 4 g 40.1 g	879 kcal 34.7 g 375 mg 3.8 mg 4.4 g 43.1 g
夕食	ご飯 ドミグラスソースハン バーグ チキンナゲット 野菜ソテー スープ サラダバー ヨーグルト	【必勝祈願メニュー】 ご飯 ガーリックビーフステー キ カニ爪クリームフライ グリル野菜 スープ サラダバー アイス	ご飯 牛ブルコギ ささみの竜田（梅しそ） 筍の中華炒め みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ごま味噌チキン ひき肉のピリ辛野菜炒め 温ナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚キムチ 蓮根とつくねの白湯煮こ み グリルきのこ（バター醬 油） みそ汁 サラダバー ヨーグルト	味噌ラーメン 餃子 鶏野菜炒め サラダバー ヨーグルト	ご飯 グリルチキン（オニオン ソース） 野菜と厚揚げの和風煮 白菜と玉子の塩炒め みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚のバーベキューソース 炒め グラタンコロケ 里芋の鶏そぼろ煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト
	947 kcal 43.5 g 189 mg 3.2 mg 3.5 g 46.0 g	949 kcal 39.3 g 216 mg 2.9 mg 5.8 g 43.1 g	847 kcal 43.1 g 267 mg 5.5 mg 7.5 g 31.4 g	1040 kcal 49.5 g 340 mg 5.6 mg 5.3 g 47.6 g	983 kcal 41.1 g 291 mg 4.1 mg 5.7 g 44.9 g	1013 kcal 45.6 g 274 mg 3.6 mg 8.6 g 41.7 g	983 kcal 50.3 g 465 mg 6.3 mg 4.1 g 47.2 g	1000 kcal 38.6 g 284 mg 3.6 mg 5 g 43 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグ 鶏ごぼう煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 メンチカツ ジャーマンポテト みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター炒め チーズいももち みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ささみフライ ス克蘭ブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 20px;"> <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">冬季休業</h1> </div>			
	837 kcal 30.4 g 446 mg 3.7 mg 6 g 35.1 g	905 kcal 30.4 g 426 mg 4.9 mg 4.9 g 34.2 g	903 kcal 33.8 g 404 mg 4.2 mg 2.8 g 31.7 g	862 kcal 35 g 379 mg 3.6 mg 4 g 36.6 g				
夕食	ビーフカレー 鶏むねと小松菜のみぞれ煮 グリル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ローストチキン フライドポテト ミネストローネスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 焼売 いか塩ニンニク黒コシヨウ炒め スープ サラダバー ヨーグルト	<div style="border: 1px solid black; padding: 20px;"> <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">冬季休業</h1> </div>				
	1008 kcal 39.6 g 269 mg 5.5 mg 4.8 g 42.4 g	1010 kcal 38.6 g 184 mg 2.4 mg 5.1 g 46.7 g	998 kcal 49.9 g 325 mg 3.7 mg 6.4 g 42.9 g					

*朝食はビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。