



ボンジュール2022年12月献立表



日付	主食	主菜	副菜	副々菜	汁	デザート	おやつ	月のメニューの一例
1 (木)		カレーライス		キャベツとハムの コールスロー	かぶのスープ	フルーツ	和菓子	
2 (金)	白米	豚肉とキャベツの あっさり煮	しらたきとひじきの 煮物	ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	なすの味噌汁	フルーツ	ゼリー	
5 (月)	白米	こんにやく入り チンジャオロース	かぶの煮物	白菜の塩昆布和え	しめじの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
6 (火)		親子丼		ほうれん草の 磯辺和え	長ネギの味噌汁	フルーツ	洋菓子	
7 (水)	白米	豚肉ともやしの蒸し物	かぼちゃの ガーリック炒め	枝豆と春雨の 韓国風サラダ	油揚げの味噌汁	フルーツ	フルーツ ヨーグルト	
8 (木)	白米	サバの味噌煮	もやしとゆで豚のゴ マ油風味	小松菜の ザーサイ炒め	かきたま汁	フルーツ	お菓子寄せ	
9 (金)	白米	鶏肉の甘辛煮	厚揚げとなめこの めんつゆ和え	大根のナムル	ほうれん草の 味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
12 (月)	白米	おでん		三種の豆サラダ	チンゲン菜の 味噌汁	フルーツ	ケーキ	
13 (火)	白米	魚の煮付け	ネギ入り ふんわり卵	なすとピーマンの 味噌炒め	小松菜のスープ	フルーツ	ケーキ	
14 (水)	白米	鶏肉のおろしポン酢	椎茸とえのきの バター炒め	小松菜と大豆の 煮びたし	もやしの味噌汁	フルーツ	ケーキ	
15 (木)	白米	豆腐とニラの豚塩炒め	さつま芋のひじき煮	白菜とハムの 柚子ゴマ風味	大根の味噌汁	フルーツ	ケーキ	
16 (金)	白米	白身魚のタルタルソース	かぶのそぼろあん 柚子風味	ほうれん草の 胡麻和え	わかめのスープ	フルーツ	ケーキ	
19 (月)	 <p style="text-align: center;">クリスマスメニュー</p> 							
20 (火)								
21 (水)								
22 (木)								
23 (金)								
26 (月)	白米	魚の焼き物(梅風味)	高野豆腐の含め煮	小松菜の にんにく塩炒め	白菜の味噌汁	フルーツ	洋菓子	
27 (火)	白米	豚バラ肉の大根煮込み	チンゲン菜と豆腐 のゴマだれ	ピーマンの おなか和え	椎茸のスープ	フルーツ	ゼリー	
28 (水)		とろろそば	人参とセロリの きんぴら	ひじきとじゃこの サラダ		フルーツ	お菓子寄せ	

今年も早いもので12月がやってきます。
朝、夕の気温が徐々に下がってきて、色んな色に紅葉した葉が道路に舞い落ち、
日々少しずつ季節が進んでいきます。
12月は、クリスマスに大掃除、大晦日、お正月の準備と1年のしめくりで忙しい月ですが、
丁寧に1つ1つ楽しみながら過ごしていきたいですね。
今年はどうな年だったか振り返ったり、来年はどんなことをしようかなど、思いを馳せる時期でもあります。
夕食のおすすめに、鍋料理はいかがでしょう。
常夜鍋や水炊き、海鮮鍋、味噌鍋などそれぞれのご家庭で定番の鍋や具材があること
と思います。旬の春菊や白菜、大根、ネギは定番ですね。
季節の野菜を沢山入れて、お肉の種類や味を変えれば、飽きずに楽しむことができます。
体も暖まりますし、栄養のバランスもとれます。大勢でも、少人数でも楽しめますね。

今月の献立は、クリスマスメニュー、最終日にはとろろそばがあります。どうぞお楽しみください。

本年もありがとうございました。
風邪などひかずに、皆様のゆく年くる年が平穩に過ごせますようお祈りしております。

有限会社 ぎんがむら スタッフ 福田 絵里子



*仕入れの状況により材料・メニューは変更になる場合がございます。ご了承下さい。