



栄養だより12月号

第20巻 第9号(通巻237号)
令和2年12月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保



本年もありがとうございました。

今年も残すところ1か月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。温度差と空気の乾燥により、体調を崩しやすくなります。年末年始を元気に過ごせるように、温かい食べ物で栄養を摂り、体を温めて規則正しい生活を心がけましょう。

今年も栄養課の取り組みに対し、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。皆さま、よいお年を迎えられますようお祈り申し上げます。

今月の行事食・お知らせ

◎15日・・駅弁(群馬県高崎駅)

◎25日・・クリスマスランチ

◎25日・・特養・ショート・デイ

手づくりおやつ(クリスマスケーキづくり)

◎31日・・晦日そば

※訪問時に栄養ケア計画へのご承認をいただいております。ご協力の程よろしくお願いいたします。



11月のいちおし食! 「駅弁 新潟県新潟駅」



〈お品書き〉

- ・鮭はらこ弁当
- ・鯛揚げの煮物
- ・青梗菜の胡麻和え
- ・マンゴー(缶)
- ・じゃが芋の味噌汁

20日(金)の昼食は、毎月恒例の駅弁でした!

11月は秋鮭の旬の時期ということもあり、鮭がたっぷりのったお弁当でした。お弁当はいつもより食がすすみますね。

来月は群馬県高崎駅の鶏めし弁当です!

笑美の里 焼き芋大会



20日(金)焼き芋大会が開催されました!

今年も笑美の里で収穫したさつま芋を使いました。去年よりも大きいホクホクの焼き芋がたくさんできあがりました。旬のものはやっぱり美味しいですね♪

11月の手づくりおやつ

「鬼まんじゅう」
いつも賑やかなおやつ作りです♪



「おしるこ」
力仕事を頑張っていただきました!



体を温めて免疫力アップ!

体を温めることや、免疫力を保つことを意識した食事で、冬を元気に過ごしましょう! 食物繊維も摂るようにして腸を整えることも大切です。

〈体を温める食べ物〉

◎根菜類・大根、人参、里芋、れんこん

◎冬野菜・白菜、春菊、ほうれん草

◎香味野菜・香辛料・ねぎ、生姜、にんにく、唐辛子
肉や魚、豆腐などと一緒に、鍋やおでんなどの温かい料理で食べると、より効果アップになります!



	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5		
	<h1 style="text-align: center;">12月の献立表</h1>		小豆粥 千草焼き 漬物 牛乳 ご飯 牛のブルコギ風 金時豆 胡瓜の土佐酢 南瓜の味噌汁	青梗菜雑炊 もやしソテー のり佃煮 牛乳 ご飯 海老フライ 絹厚揚げの煮物 しろなの味噌汁 洋ナシ(缶)	ヨーグルト蒸しパン ポタージュ 牛乳 ご飯 高野の炊き合わせ 肉金平 もやしの和え物 小松菜の味噌汁	白菜雑炊 だし巻き玉子 梅びしお 牛乳 ご飯 ミートローフ 切干大根の煮物 厚揚げの味噌汁 高菜炒め	大根雑炊 キャベツの炒め煮 漬物 牛乳 ご飯 鶏のマスタード焼き カリフラワーのソテー 玉ねぎのマリネ 筍の味噌汁		
朝			発注等の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。	フルーチェ パウンドケーキ ご飯 カレイの田楽味噌 ひじきの炒め煮 カリフラワーサラダ ほうれん草の清汁	ミネラルゼリー(チョコ) ハーベスト・レモネード ご飯 鯖の若狭焼き 里芋と人参の煮物 ブロッコリーのレモン和え 玉ねぎの味噌汁	ココアゼリー みたらし団子 ご飯 鶏のマリネソース焼き 大根とちりめんの炒め物 豆腐の味噌汁 白桃と黄桃(缶)	抹茶プリン シルベース ご飯 鯖の煮付け 卵の花 マカロニサラダ おくらの味噌汁	ヨーグルト クリームコンフェ ご飯 白身魚の揚げ物 ブロッコリーの香味サラダ えのきの味噌汁 みかん	
おやつ									
夕			特別養護老人ホーム 笑美の里 栄 養 課						
			6	7	8	9	10	11	12
朝	しめじ雑炊 白菜のクリーム煮 漬物 牛乳 ご飯 とん平焼き 銀杏がんもの煮物 ほうれん草の和え物 キャベツの味噌汁	しろな雑炊 たこボール 鯛味噌 牛乳 ご飯 とんかつ ふかしじゃが芋 胡瓜のピリ辛和え 厚揚げの味噌汁	たまご雑炊 大根の炒め物 漬物 牛乳 ご飯 ハンバーグ 大豆煮 もずく酢 小松菜の味噌汁	芋粥 豚の和風炒め 梅びしお 牛乳 ご飯 海鮮ちゃんぽん 金平牛蒡 白桃と黄桃(缶)	ジャーマンポテトパン 豆乳スープ 牛乳 ご飯 網野のばら寿司 里芋の煮物 白菜の和え物 青梗菜の味噌汁	たまご雑炊 切干大根煮 のり佃煮 牛乳 ご飯 親子丼 蓮根と豚の炒り煮 小松菜の豆乳和え 玉ねぎの味噌汁	中華粥 キャベツの炒め物 漬物 牛乳 ご飯 豚大根 磯巻き玉子 とろろ昆布の味噌汁 マンゴー(缶)		
おやつ	はちみつレモンゼリー ココアシフォンケーキ	ぼたぼた焼き・レモネード オレンジゼリー	青りんごゼリー 抹茶パン	ほうじ茶プリン チョコバナナ	黒糖水ようかん 黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー スイートポテト	柿ミックスゼリー どらやき		
夕	鮭の西京焼き ひじきサラダ とろろ汁 マンゴー(缶)	牛血 キャベツのじゃこ炒め 胡麻豆腐 大根の味噌汁	ご飯 ホッケの塩麹焼き 桐尾煮 白菜の味噌汁 洋ナシ(缶)	ご飯 鶏の鰹焼き 白菜の煮浸し アスパラの和え物 うまい菜の味噌汁	ご飯 豚の野菜炒め ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁 みかん(缶)	ご飯 網揚げの炊き合わせ 白菜の塩だし炒め ほうれん草の味噌汁 高菜漬け	ご飯 ホキの香草パン粉焼き しろなの炒め物 さつま芋と金時のサラダ きのこの味噌汁		
	13	14	15	16	17	18	19		
朝	白菜雑炊 ウインナーソテー 漬物 牛乳 ご飯 カレーライス 福神漬け 柚子ドレサラダ ヨーグルト	青梗菜雑炊 スクランブルエッグ 梅びしお 牛乳 ご飯 肉うどん ブロッコリーのバジルサラダ 洋ナシとみかん(缶)	キャベツ雑炊 大豆煮 漬物 牛乳 ご飯 駅弁(群馬県高崎駅) 鶏めし弁当 白菜の味噌汁	お粥 ほうれん草のソテー のり佃煮 牛乳 ご飯 鮭の柚子庵焼き 大豆と海老の煮物 白菜の梅和え おくらの味噌汁	ココアパン スूप仕立て 牛乳 ご飯 かてめし(埼玉県) 肉じゃが うまい菜の和え物 大根の味噌汁 マンゴー(缶)	しめじ雑炊 キャベツのソテー もろみ味噌 牛乳 ご飯 かつどじ 蓮根金平 里芋の味噌汁 しば漬け	ゆかり雑炊 そぼろ煮 漬物 牛乳 ご飯 オレンジチキン 枝豆とベーコンのソテー もやしの和え物 キャベツの味噌汁		
おやつ	マンゴープリン ようかんロール	ミネラルゼリー(メロン) みるくまんじゅう	ビスコ・レモネード たんぱくゼリー(パイン)	りんごゼリー マドレーヌ	アセロラゼリー きんつば	はちみつレモンゼリー 黒糖まんじゅう	メロンゼリー 雪の宿・甘酒		
夕	ご飯 鶏の唐揚げ 牛蒡の煮物 胡瓜の浅漬け風 玉ねぎの味噌汁	白身魚のグリル 白菜の煮物 ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 三色稲荷の煮物 青梗菜の和え物 にゅうめん	ご飯 おでん 白菜の煮浸し 牛蒡の味噌汁 漬物	ご飯 白身魚のソテー 卵の花 カリフラワーサラダ もやしの味噌汁	ご飯 赤魚のあんかけ 青梗菜の煮浸し 大根のごま酢 白菜の味噌汁	ご飯 ホッケの塩麹 白菜の炒め煮 スパサラダ 粕汁		
	20	21	22	23	24	25	26		
朝	たまご雑炊 かにボール 漬物 牛乳 ご飯 鱈の焼き浸し さつま芋の煮物 玉ねぎのマリネ 大根の味噌汁	かに雑炊 しろなのソテー いりこ味噌 牛乳 ご飯 いなり寿司 南瓜の含め煮 大根の和え物 絹揚げの味噌汁	小松菜雑炊 洋風だし巻き 漬物 牛乳 ご飯 クリームシチュー 銀杏がんもの煮物 みかん(缶) 漬物	たまご雑炊 カリフラワーのカレーソテー 金山寺味噌 牛乳 ご飯 鶏の塩麹焼き 大豆煮 たたき胡瓜 南瓜の味噌汁	大根雑炊 魚揚げの煮物 漬物 牛乳 ご飯 牛肉ロquette ほうれん草の煮浸し もずく酢 筍の味噌汁	しろな雑炊 ひじきの煮物 のり佃煮 牛乳 ご飯 オムライス レモンチキン 胡麻ドレサラダ コンソメスープ	たまご雑炊 鶏つみれ 漬物 牛乳 ご飯 ホイコーロー 高野の煮物 大根の和え物 じゃが芋の味噌汁		
おやつ	手作りプリン ファンシーケーキ	ヨーグルト エリーゼ・ポタージュ	コーヒーゼリー 黒胡麻やわらかもち	パバロア おしるこ	バームロール・レモネード 苺ゼリー	クリスマスケーキ	ミネラルゼリー(ミルク) 酒まんじゅう		
夕	ご飯 豚の鰹焼き シューマイ コンソメスープ パインと白桃(缶)	ご飯 カレイの山椒煮 白花豆中華炒め スローサラダ きのこの味噌汁	ご飯 牛のオイスター炒め えびシューマイ さつま芋サラダ 玉ねぎの味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 大根の炒め物 白菜の和え物 とろろ昆布の清汁	ご飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜の塩だし炒め ブロッコリーの和え物 玉ねぎの味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き 牛蒡と牛肉のしくれ煮 若布の味噌汁 マンゴー(缶)	ご飯 白身魚の揚げ浸し さつま芋の甘煮 ブロッコリーの柚子ドレサラダ きのこの味噌汁		
	27	28	29	30	31				
朝	海老そぼろ雑炊 千草焼き 漬物 牛乳 ご飯 筑前煮 温奴 キャベツの塩麹サラダ 若布の味噌汁	たまご雑炊 もやしのソテー 鯛味噌 牛乳 ご飯 肉団子の更紗あん 大根焼き(京都府) さつま芋の味噌汁 高菜炒め	キャベツ雑炊 オムレツ 漬物 牛乳 ご飯 ちらし寿司 小松菜の炒め物 玉ねぎの味噌汁 洋ナシ(缶)	大根雑炊 白菜のクリーム煮 梅びしお 牛乳 ご飯 白身魚の香草焼き 里芋と鶏の煮物 胡瓜の土佐酢 かきたま汁	しろな雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳 ご飯 キーマカレー 福神漬け フレンチサラダ 苺ミルクプリン				
おやつ	柚子ゼリー マドレーヌ	青りんごゼリー 鈴焼	プリン みるくまんじゅう	ぶどうゼリー 紅茶パウンドケーキ	水ようかん パウムクーヘン				
夕	ご飯 赤魚の田楽味噌 絹厚揚げの煮物 小松菜の清汁 白桃と黄桃(缶)	ご飯 鱈の生姜煮 肉金平 刻みとろろのボン酢和え 白菜の味噌汁	ご飯 鶏のんにく醤油焼き 切干大根の煮物 スローサラダ 青梗菜の味噌汁	ご飯 常夜鍋 もやしの炒め物 漬物	ご飯 晦日そば 大根の炒め物 みかん				