



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 豚の生姜焼き  667kcal 蓮根とひじきのサラダ 海苔塩ポテト	2 鍋パーティー  野菜を切って 鍋の準備をしましょう！	3 鶏の照り焼き  555kcal 大根の煮物 竹輪のナムル	4 鯖の西京焼き  505kcal 蓮根の海老あんかけ 水菜の梅和え	5 豚肉の葱塩焼き  596kcal 白菜とベーコンの煮浸し風 豆とひじきのサラダ
8 鮭の粕漬け  566kcal 針供養 煮物 白菜のサラダ	9 青椒肉絲  551kcal 蒟蒻の煮物 青梗菜の梅和え	10 ホキの柚子味噌焼き  525kcal 菜の花の湯豆腐 木耳の和え物	11 餃子パーティー  自分で作って食べましょう！	12 メルルーサのトマト煮込み  477kcal 大根の葱塩サラダ 茸のバター醤油
15 鶏肉の照りマヨ炒め  628kcal さつま芋のマーメレード煮 春菊の彩り和え	16 鰯の梅しそ焼き  555kcal 高野豆腐の煮物 青梗菜のナムル	17 豚肉の焼肉  651kcal ごぼうのきんぴら ほうれん草の和え物	18 クリスマス会 クリスマス特別メニュー 	19 鶏肉のガーリックバター焼き  574kcal さつま芋と蓮根の塩炒め 大根の和風サラダ
22 ほうとううどん  512kcal 生揚げと銀杏の煮物 白和え	23 鶏肉のすき焼き風煮  628kcal 南瓜の煮浸し ピーマンのナムル	24 メバルのかぶらあんかけ  494kcal 白菜と豚肉の中華風炒め 春菊と舞茸のおかか和え	25 ハヤシライス  777kcal シーフードマリネ サラダ	26 ゆず香る鰯の温かだれ  641kcal かに玉あんかけ 南瓜のサラダ
29 豚肉の味噌煮込み  621kcal 蓮根とツナの炒め物 白菜とリンゴの甘酢和え	30 タラのガーリック焼き  551kcal 卵の花 ねぎぬた	31 年越しそば 		

年末のもちつき

年末に餅つきをする理由は、「鏡餅(かがみもち)」を作るためにおこないます。

餅つきに良い日

餅つきに縁起がいい日は、12月28日と30日です。
一方、29日は「二重苦」「苦持ち」といった不吉を連想させることから避けられることが多い日です。ただし、地域によっては「ふく＝福」と解釈して縁起を担ぐ場合もあります。
また、31日につく「一夜餅」も不吉とされるため、避ける風習が広く伝わっています。



※メニューは都合により変更する
場合がありますのでご了承ください

なにか食べたいものがありましたら、
リクエストお願いします！
～ 厨房より～



埼玉県白岡市新白岡8-12-3
ソレアード新白岡デイサービスセンター
お食事満足度アップ委員会
電話:0480-90-5117
※ご意見などありましたらお寄せください