



# ボンジュール2023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 (金)	ロールパン	ビーフシチュー		キャベツとハムの コールスロー	ほうれん草の スープ	フルーツ	お菓子寄せ	 ボンジュールハンバーグ野菜添え
4 (月)	白米	魚の煮付け	わかめとツナの ピリッと炒め	白菜とカニカマの マヨネーズ和え	油揚げの味噌汁	フルーツ	洋菓子	
5 (火)	白米	豆腐とニラの 豚塩炒め	大根と人参の 含め煮	きゅうりとレタスの 胡麻もみ	舞茸のスープ	フルーツ	お菓子寄せ	
6 (水)	親子丼			ほうれん草の ガーリックソテー	麩の味噌汁	フルーツ	ゼリー	
7 (木)	白米	豚肉の生姜焼き	ひじきとしらたきの 煮物	ピーマンの おかか和え	大根の味噌汁	フルーツ	和菓子	
8 (金)	白米	魚のネギ味噌 マヨネーズ焼き	かぶのそぼろあん (柚子風味)	白菜としらすの 梅和え	人参のスープ	フルーツ	洋菓子	
11 (月)	白米	和風ポトフ	エリンギの さっと炒め	枝豆と春雨の 韓国風サラダ		フルーツ	ケーキ	 親子丼
12 (火)	白米	ボンジュールハンバーグ野菜添え		ポテトサラダ	しめじのスープ	フルーツ	ケーキ	
13 (水)	白米	厚揚げと豚肉の 味噌炒め	里芋の煮物	キャベツの 香味和え	わかめスープ	フルーツ	ケーキ	 かぶと油揚げの煮物
14 (木)	白米	魚の焼き物(梅風味)	かぶと油揚げの 煮物	ほうれん草の 胡麻和え	じゃが芋の味噌汁	フルーツ	ケーキ	
15 (金)	白米	蒸し鶏の レモンソースかけ	きんぴらごぼう	小松菜のにんにく 塩炒め	玉ねぎの味噌汁	フルーツ	ケーキ	
18 (月)	 <div style="text-align: center;">クリスマスメニュー</div> 							
19 (火)								
20 (水)								
21 (木)								
22 (金)								
25 (月)	白米	豚肉ともやしの 蒸し物	さつま芋の ひじき煮	トマトの 辛子マヨネーズ	チンゲン菜の 味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	 小松菜のにんにく塩炒め
26 (火)	白米	魚のムニエル	鶏ひき肉と 大根の煮物	マリネ風サラダ	豆腐の味噌汁	フルーツ	ゼリー	
27 (水)	白米	鶏肉と野菜の五目煮	椎茸とえのきの バター炒め	白菜の 塩昆布和え	なめこの味噌汁	フルーツ	和菓子	
28 (木)	山菜そば		わかめの ふんわり卵	きゅうりの なめたけ和え		フルーツ	お菓子寄せ	

2023年も、残すところ後1か月となりました。  
外を歩くと、山茶花が咲き始め、道には色づいた木の葉が落ち、この時期らしい風景が広がります。  
気温も下がってきて湿度が低くなり、乾燥してくるため、風邪やインフルエンザなどに気をつける時期でもあります。  
バランスの取れた食事、適度な運動は勿論大切ですが、体内ではつくられないビタミンを意識して食事することも大切です。ビタミンB類は糖質や脂質の代謝を助ける役割があり、鶏肉、豚肉、赤パプリカ、バナナなどに多く含まれます。ビタミンCは皮膚や粘膜を健やかに保ち、旬の小松菜や春菊、ブロッコリー、果物ではミカン、柿、柚子などに多く含まれます。不足すると、体調を崩しやすくなったり、免疫力が下がったりするので、毎日の食事に意識して少しづつ取り入れると健康につながります。

今月はクリスマスメニュー、28日最終日には山菜そばがあります。  
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。皆様の行く年来る年が、平穩に過ごせますようお祈りしております。来年も、季節折々の旬の食材を取り入れ、皆様に喜んでいただけるお食事を提供できるよう、丁寧に心を配ってまいりたいと思います。  
どうぞ良いお年をお迎えください。

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。