

特養 12月 献立表

	1	2
朝食	ご飯 味噌汁（法蓮草） 納豆なめたけ和え 青しその実 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（山芋） 高野豆腐のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト
昼食	赤飯 グリルチキンのねぎトマトソース 添え（フロッコリー） 大豆のサラダ かぶのスープ 果物（白桃、オレンジ）	ご飯 豚肉ときのこの生姜炒め ドレッシングサラダ ポテトスープ 果物（バナナ、黄桃）
夕食	三色丼 里芋の胡麻酢和え 鶏肉とごぼうの甘辛煮 厚揚げの味噌汁	ご飯 卵焼きのみぞれあんかけ 花野菜のカレー和え 蓮根の炒め煮 すまし汁（ほうれん草）

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 味噌汁（小松菜） ひじきと豆腐の炒り煮 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 大根と鶏の煮物 なめたけ ヤクルト	ご飯 味噌汁（かぶ） 梅昆布納豆 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐） 蓮根とさつま芋の金平 沢庵漬 ショア	ご飯 味噌汁（おくら） がんもの煮付け 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁（さつま芋） がんもの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	パン ベーコンスープ ウインナーの炒め物 ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏のいんにく味噌煮 添え（さつま芋） かにバスラダ キャベツのスープ 果物（みかん）	ご飯 鮭フライ和風ソース 添え（トマト） キャベツサラダ 南瓜と大豆のスープ 果物（みかん、バナナ）	ご飯 豚肉の塩麹炒め ひじきの味噌マヨ和え にゅうめん 果物（ぶどう、マンゴー）	ご飯 魚の西京焼 添え（さつま芋） ほうれん草のお浸し すまし汁（あおさ） 果物（ひわ、洋梨）	ご飯 焼き鯖のねぎソースかけ 添え（ジャガイモ） 春雨の酢の物 興沢山味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 豚の生姜煮 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 果物（キウイ、パイナップル）	ご飯 豚肉の甘酢炒め 中華和え 春雨汁 果物（黄桃、バナナ）
夕食	ご飯 焼き魚のおかかマヨネーズか 添え（ごぼう） ふるふき大根 ポテトの梅和え すまし汁（巻きふ）	ご飯 肉豆腐 もやしのごまみそ炒め さつま芋のサラダ すまし汁（はんぺん）	かに雑炊 鶏の白和え 鶏しパーの生姜煮 抹茶ミルクゼリー	ご飯 鶏のタルタル焼 添え（大根、人参） 温野菜サラダ もろみ和え すまし汁（手まり麩）	ご飯 くすし豆腐の炒り卵 キャベツの中華炒め かぶの甘酢しょうゆ漬け クリームコンソープ	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのカムル風 花野菜のミルク味噌煮 すまし汁（えのき）	ご飯 魚のマヨネーズ焼 小松菜の納豆和え 大根の甘酢煮 すまし汁（てまりふ）
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯 味噌汁（里芋） 卵の醤油煮 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ） 厚揚げの煮付け もろみ ヤクルト	ご飯 味噌汁（大根） 昆布の煮物 めんたいこ 牛乳	ご飯 味噌汁（ふ） 卵の花炒り えびみそ ショア	ご飯 味噌汁（えのき） おろし納豆 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁（巻き麩） かぶの梅煮 ふりかけ（ご飯の友） 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（南瓜） ひじきの煮物 梅びしお ヨーグルト
昼食	ご飯 魚の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物（洋梨、キウイ）	たまご丼 ささみの梅肉和え すまし汁（わかめ） マンゴーヨーグルト	ご飯 鶏のオイスターソース煮 添え（南瓜） 大豆の味噌サラダ すまし汁（しんじょう） りんごのシナモン煮	手作りパンの日 ほうれん草パン 南瓜あんぱん ポトフ 蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 魚のねぎチーズ焼き 添え（ピーマン） ミモザサラダ 吉野汁 果物（バナナ、マンゴー）	親子うどん 小松菜のボン酢マヨ和え じゃが芋の煮物 果物（マンゴー、ぶどう）	ご飯 焼き鯖ののろろあんかけ 添え（ごぼう） さつま芋のサラダ チキンスープ 果物（みかん）
夕食	かやく御飯 南瓜のカレー炒め スパゲッティのチーズサラダ かきたま汁	ご飯 揚げ鶏のおろし煮 添え（フロッコリー） 大豆のカレー炒め チーズサラダ すまし汁（ちくわ）	ご飯 厚揚げのピリ辛煮 ささみの酢の物 白菜のスープ 小豆ミルクゼリー	魚のもろみ焼き 添え（里芋、干し 中華風ゆめ いかの酢の物 すまし汁（花麩）	ご飯 鶏の黒糖生姜煮 添え（花人参） 法蓮草の柚子和え 南瓜のいとこ煮 すまし汁（とろろ）	魚の照り焼き 添え（大根） 小松菜の中華和え 桜えびの卵とし 根菜味噌汁	ご飯 肉団子のクリーム煮 ソーセージのサラダ ピーマンのいんにく炒め すまし汁（魚めん）
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 味噌汁（厚揚げ） 長芋のトロ煮 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋） ひじき大豆 鮭フレーク ヤクルト	ご飯 味噌汁（ふ） ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 山芋納豆 味噌汁海苔 ショア	ご飯 味噌汁（キャベツ） じゃが芋のめんたい金平 もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁（法蓮草） さつま芋と切り昆布の煮物 のりたま ヨーグルト 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（長芋） さつま揚げの煮付け のりたま ヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め きのこのマリネ かぶのみぞれ汁 果物（キウイ、黄桃）	魚の香味焼 添え（里芋、干し ひじきの白和え すまし汁（ほうれん草） 杏仁豆腐	魚の酒蒸し 添え（人参） 和風ドレッシングサラダ すまし汁（たまねぎ） 果物（みかん、ぶどう）	麻婆豆腐 かぶのサラダ かき玉汁（かにかま） 果物（ひわ、ぶどう）	魚の柚子胡椒味噌揚げ 添え（フロッコリー） 蓮根の酢の物 いわしのつみれ汁 果物（バナナ、ぶどう）	魚の治部煮 添え（法蓮草） 南瓜の梅焼き 白菜の味噌汁 果物（オレンジ、白桃）	手まり寿司 大ぶら ましめ 鶏肉の梅焼き 厚揚げたまご ひじきの白和え 水仙（和菓子・ねりきり）
夕食	魚のいんにく味噌焼き 添え（ごぼう） 花野菜のミルク煮 かきの酢の物 すまし汁（人参）	鶏のケチャップ焼き 添え（フロッコリー） 大根サラダ あさりの味噌炒め 南瓜のスープ	豚肉のバルサミコ煮 厚揚げとごぼうの炒め物 小松菜のツナ和え すまし汁（そらめん）	魚の柚子辛あんかけ 法蓮草とトマトのサラダ フロッコリーの炒めもの 白菜の中華スープ	魚の生姜あんかけ マカロニサラダ レバーのワイン煮 すまし汁（かまぼこ）	カラフルサラダ すまし汁（大根） りんごゼリー	ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ わかめサラダ 白菜のスープ
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁（大根） しらす納豆 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 高野豆腐の煮物 高菜漬け ヤクルト	ご飯 味噌汁（かぶ） 味噌汁の炒めもの たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐） フロッコリーのおかか煮 鮭フレーク ショア	ご飯 味噌汁（大根） じゃがいものそぼろ煮 なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁（南瓜） 豆腐の煮物 えびみそ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（しいたけ） 青しそ入り炒り卵 おかかふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯 おでん ピーナッツ入りなます とろろ汁 果物（みかん）	クリスマス トマトピラパ ローストチキン 添え（マッシュポテト） 白いんげん豆のスープ フルーツポンチ	魚の照り焼き 添え（大根、人参） ほうれん草のくろみ和え なめこの味噌汁 果物（バナナ、パイナップル）	魚の揚げ煮 南瓜のサラダ 豆腐のすまし汁 果物（オレンジ、ぶどう）	魚の味噌炒め じゃが芋のサラダ かぶのスープ 果物（マンゴー、キウイ）	トマトソーススパゲッティ 切干大根のサラダ コンソープ 果物（黄桃、キウイ）	魚の照り焼き 添え（大根） きのこのおかか和え 豆乳味噌汁 果物（バナナ、みかん）
夕食	魚のパン粉焼き 添え（スパゲッティ） 卵焼きの蟹あんかけ フロッコリーのマスタード和 すまし汁（湯葉）	温灸卵の野菜あんかけ レバーのカレー炒め カリフラワーの梅和え すまし汁（茶そば）	炒り豆腐 じゃがいものカレー煮 ゆで卵のサラダ すまし汁（花麩）	鶏の甘酢煮 添え（ピーマン） しらすの納豆酢の物 ほうれん草のいんにく炒め すまし汁（わかめ）	魚の煮付け 添え（はじかみ） キャベツの中華和え 卵豆腐 すまし汁（里芋）	魚の味噌炒め じゃが芋のサラダ かぶのスープ 果物（マンゴー、キウイ）	魚の照り焼き 添え（大根） きのこのおかか和え 豆乳味噌汁 果物（バナナ、みかん）

冬の冷え込みが本格的になり、今年も残すところあと1ヶ月となりました。
皆様、年越しの準備は始めていますか？

グリーンヒルみふねでは、大晦日の年越しそばはもちろんのこと、
クリスマスメニューや年忘れ会など、12月も多くの行事食を予定しています。
年忘れ会では、手まり寿司を予定しており、
先月の押し寿司同様、ここ数年入れた事の無いメニューなので、
ご利用者の皆様に喜んで頂けるよう張り切ってまいります。

栄養士 江原

グリーンヒルみふね 栄養課