

今月の献立表

【特養】 2019年12月



		1		2		3		4		5		6		7		8												
朝食	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	朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) 南瓜と大根のごま煮 ラッキョウ漬け ジョア	朝食	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 大根と鶏の煮物 なめだけ ヤクルト	朝食	ご飯 味噌汁(かぶ) 梅昆布納豆 牛乳	朝食	ご飯 味噌汁(豆腐) 蓮根とさつま芋の金平 たらこふりかけ ジョア	朝食	ご飯 味噌汁(おくら) はんぺんの煮付け 練り梅 牛乳	朝食	ご飯 味噌汁(さつま芋) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	朝食	ご飯 味噌汁(さつま芋) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	朝食	ご飯 味噌汁(さつま芋) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	朝食	ご飯 味噌汁(さつま芋) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	朝食	ご飯 味噌汁(さつま芋) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳							
昼食	赤飯 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)	ご飯 鶏のにんにく味噌煮 添え(さつま芋) かにスパサラダ 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(バナナ、キウイ)	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(びわ、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 具沢山味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 果物(みかん、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)	ご飯 鶏のおかかマヨネーズかけ 添え(ごぼう) ぶろふき大根 ポテトの梅和え 貝柱のスープ	ご飯 肉豆腐 もやしのごまそ炒め さつま芋のサラダ すまし汁(はんぺん)	ご飯 魚のマヨネーズ焼 添え(里芋) 小松菜ともやしのナッツ和え すまし汁(てまりふ)	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(絹さや)	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 クリームコンソープ	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ もやしナムル風 花野菜のミルク味噌煮 すまし汁(えのき)	ご飯 かに雑炊 鶏の白和え 春の生姜煮 抹茶ミルクゼリー	朝食	ご飯 味噌汁(里芋) 卵の醤油煮 桜大根 牛乳	朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) 厚揚げの煮付け もろみ ヤクルト	朝食	ご飯 味噌汁(大根) 昆布の煮物 青しその実 牛乳	朝食	ご飯 味噌汁(ふ) 卵の花炒り ふりかけ(ご飯の友) ジョア	朝食	ご飯 味噌汁(えのき) おろし納豆 牛乳	朝食	ご飯 味噌汁(巻き蕎麦) かぶの梅煮 しそ昆布 麦芽豆乳	朝食	ご飯 味噌汁(南瓜) ひじきの煮物 梅びしお ヨーグルト
夕食	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 鶏の梅酢あんかけ キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)										
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐) 長芋のトロ煮 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋) ひじき大豆 青しその実 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 ジョア	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 もろみ 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	ご飯 味噌汁(鶏) ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳	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(ふ) ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳	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(ふ) ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳	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(ふ) ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳	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(ふ) ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳	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(ふ) ちくわの煮付け おかかふりかけ 牛乳										
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)	ご飯 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	ご飯 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(白桃、みかん)	ご飯 鶏の甘酢煮 南瓜のサラダ 豆腐のすまし汁 果物(マンゴー、洋梨)	ご飯 鶏の甘酢煮 添え(人参) 蓮根の酢の物 いわしのつみれ汁 杏仁豆腐	ご飯 鶏の柚子胡椒味噌揚げ 添え(人参) わかめサラダ 白菜の味噌汁 果物(オレンジ、白桃)	ご飯 魚の治部煮 添え(法蓮草) わかめサラダ 白菜の味噌汁 果物(オレンジ、白桃)	ご飯 魚のタルタル焼 添え(人参、インゲン) 五色サラダ じゃが芋と豆乳のスープ 果物(びわ、ぶどう)																				
夕食	ご飯 魚のにんにく味噌焼き 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)	ご飯 鶏のケチャップ焼き 添え(プロッコリー) 大根サラダ あさりの味噌炒め 南瓜のスープ	ご飯 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(そうめん)	ご飯 魚の揚げ煮 添え(人参) しらすの納豆酢の物 ほうれん草のにんにく炒め すまし汁(わかめ)	ご飯 魚の揚げ煮 添え(人参) しらすの納豆酢の物 ほうれん草のにんにく炒め すまし汁(わかめ)	ご飯 豆腐の生姜あんかけ マカロニサラダ 厚揚げと小松菜の炒め物 すまし汁(かまぼこ)	ご飯 カラフルサラダ すまし汁(大根) りんごゼリー	ご飯 ひき肉炒り じゃが芋の海老あんかけ 南瓜の柚子和え 白菜のスープ																				
朝食	ご飯 味噌汁(大根) しらす納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 高野豆腐の煮物 高菜漬 ヤクルト	ご飯 味噌汁(かぶ) ベーコンの炒め物 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) プロッコリーのおかか煮 のりたま ジョア	ご飯 味噌汁(大根) じゃがいものそぼろ煮 なめだけ 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 豆腐の煮物 えびか 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(しいたけ) 南瓜のじゃこ煮 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)	ご飯 クリスマス&年忘れ会 トマトピラフ 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	ご飯 魚の利休煮 添え(大根、人参) ほうれん草のくるみお浸し なめこの味噌汁 果物(ぶどう、パイナップル)	ご飯 麻婆豆腐 かぶのサラダ かき玉汁(かにかま) 果物(バナナ、マンゴー)	ご飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋のサラダ かぶのスープ 果物(マンゴー、キウイ)	ご飯 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、バナナ)	ご飯 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(びわ、洋なし)																					
夕食	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(スパゲッティ) 卵焼きの蟹あんかけ プロッコリーのマスタード和え すまし汁(湯葉)	ご飯 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(大根、人参)	ご飯 牛肉と牛蒡の混ぜご飯 南瓜の梅煮 おくらとトマトのサラダ すまし汁(錦糸卵)	ご飯 焼き魚のピリ辛あんかけ 法蓮草とトマトのサラダ プロッコリーの炒め物 コンソメスープ	ご飯 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)	ご飯 焼き魚の胡麻ソースかけ 添え(キャベツ) 茄子のおかか煮 すまし汁(絹さや) ミルクティーゼリー	ご飯 温泉卵の野菜あんかけ レーパーのカレー炒め カリフラワーの梅和え すまし汁(茶そば)																					
朝食	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) じゃが芋のじゃこ煮 梅干し ヤクルト	<div style="text-align: center;"> <p>皆さん、こんにちは。 今年も一年間お世話になりました。</p> </div> <p>この前新しい年が始まったと思ったら、あっという間に一年が過ぎ今年で2019年も最後の月となります。今年も元号が変わったり、様々な自然災害が起こったりと怒涛の一年でしたが、来年も東京オリンピックなど忙しい一年になりそうです。2020年も喜ばれる食事を旨し、栄養課一同心を込めた調理を行ってまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。さて、12月は毎月恒例のパンの日などに加え「年忘れ会」が予定されています。昨年までは松花堂担当でしたが、今年はクリスマス会と一緒に開催するとのことだったので、栄養課もそれに合わせクリスマスメニューの提供となっています。クリスマスカードも作る予定なので喜んで頂けると幸いです。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 江原</p>																									
昼食	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え(スナックエンドウ) ドレッシングサラダ 白菜のスープ 果物(白桃、バナナ)	ご飯 魚のごま煮 添え(かぶ、椎茸) プロッコリーのカレーサラダ 鶏汁 りんごのプラム煮																										
夕食	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)	ご飯 稲荷寿司 年越しそば 胡麻酢和え 豆腐の煮物																										

※都合により献立を変更する場合があります。
※赤字はお勧めのメニューです。

