



今月の献立表

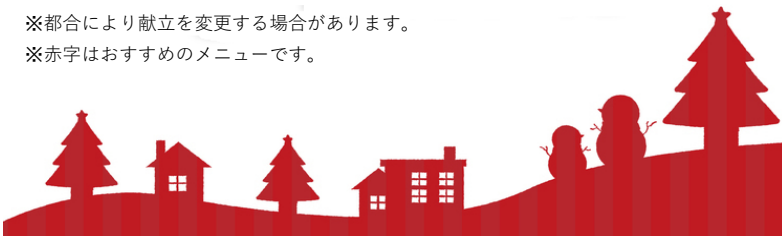
【デイサービス】2020年12月



月		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	昼食	赤飯 魚の田楽風 添え（人参） 海の幸サラダ すまし汁（そうめん） 青梗菜のクリーム煮 きのこの胡麻よこし 果物（オレンジ）	ご飯 豚肉のおろしだれかけ 里芋サラダ 豆乳味噌汁 アスパラのピーナツ和え じゃが芋のおかか煮 果物（びわ）	ご飯 魚の蒲焼 添え（南瓜） もやしのナッツ和え かしわ汁 アスパラとベーコンのソテー ひじきの煮物 果物（白桃）	ご飯 焼き鯖のねぎソースかけ 添え（ジャガイモ） マロニーの酢の物 具沢山味噌汁 長芋と豚肉のソテー ブロッコリーのマスタード和え 果物（バナナ）	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 ビーマンのカレー和え さつま芋のレモン煮 果物（パイナップル）
	7	8	9	10	11	12
昼食	手作りパンの日 グラタンパン 黄な粉クリームパン トマトスープ 蒸し鶏のサラダ ほうれん草の Pasta 南瓜のクリーム煮 果物（洋なし）	ご飯 魚の甘酢煮 添え（人参） もやしの胡麻和え 大根のスープ おくらと塩昆布和え さつま芋コロケ 果物（バナナ）	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） ポテトフライ ほうれん草のナッツ和え リンゴのシナモン煮	きのこの混ぜご飯 中華風茶碗蒸し すまし汁（わかめ） ベーコンのにんにく炒め 魚の天ぷら 果物（びわ）	ご飯 魚のねぎチーズ焼き 添え（ビーマン） ミモザサラダ 吉野汁 わかめの酢の物 蓮根の煮物 果物（マンゴー）	ゆかりおにぎり 親子うどん 小松菜のポン酢マヨ和え 里芋のバター炒め キャベツののりあえ 果物（みかん）
14	15	16	17	18	19	
昼食	黒米ご飯 豚肉のごまだれかけ もやしのおかか和え 貝汁 トマトのマリネ ツナマヨスパゲッティ 果物（マンゴー）	ご飯 魚の梅しそ焼き 添え（茄子） 南瓜の白和え すまし汁（なると） マカロニの明太子和え 卵の醤油煮 果物（白桃）	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） かぶの梅あえ 厚揚げのケチャップ煮 果物（バナナ）	ご飯 鶏の甘酢煮 添え（さつま芋） 南瓜のサラダ 豆腐のすまし汁 長いものゆかり和え 煮豆 果物（オレンジ）	ご飯 鶏の柚子胡椒味噌揚げ 添え（ブロッコリー） キャベツのおかか和え いわしのつみれ汁 じゃが芋のおやき ほうれん草のサラダ 果物（パイナップル）	ご飯 魚の治部煮 添え（法蓮草） わかめサラダ 白菜の味噌汁 ビーマンの梅和え キャベツのホタテ煮 りんごの甘煮
21	22	23	24	25	26	
昼食	ご飯 鯖の辛味噌揚げ 添え（オクラ） 玉ねぎサラダ 胡麻スープ パプリカのマスタード和え ブロッコリーのごま和え りんごのプラム煮	ご飯 ホワイトシチュー 大豆のサラダ ナスのもろみ和え ほうれん草のチーズ炒め 果物（みかん）	年忘れ会 お楽しみ・松花堂弁当 	クリスマス お楽しみメニュー 	ご飯 魚の梅酢あんかけ ほたてのサラダ 豆乳味噌汁 里芋の煮物 キャベツもろみ和え 果物（キウイ）	ご飯 魚のごま煮 そうめんの酢の物 根菜汁 かまぼこのわさび和え 高野豆腐の味噌煮 果物（パイナップル）
28	29	30				
昼食	ご飯 魚の揚げ浸し 蒸し鶏の梅肉和え 吉野汁 わけぎの酢味噌和え ピリ辛こんにゃく 果物（バナナ）	ご飯 鶏の味噌香揚げ 添え（人参） ほうれん草の辛子和え ベーコンのスープ 錦糸卵のえびしんじょう マカロニのケチャップ和え 果物（びわ）	ご飯 鶏の薬味ソースかけ 添え（花人参） 豆腐サラダ 根菜味噌汁 いんげんとちくわの煮物 さつま芋の甘辛煮 果物（キウイ）			

※都合により献立を変更する場合があります。

※赤字はおすすめのメニューです。



皆さん、こんにちは。

時が経つのは早いもので、今年も残りあと1ヶ月となりました。今年には特に、新型コロナウイルスの影響もあって1年があっという間に過ぎてしまったような気がしますが、来年は良い年にできるよう、気を抜かず感染予防に努めていきたいですね。

さて、今月はクリスマスや年忘れ会などのイベントの他にも、手作りパンの日には冬らしいグラタンパン、茶碗蒸しの日には一風変わった中華風茶碗蒸しなど、楽しんで頂けるようなメニューを数多く予定しています。

ご利用者の皆様にも、美味しく健康的な食事を食べて元気にこの冬を過ごして頂ければと思います。

栄養士 江原