



# 今月の献立表

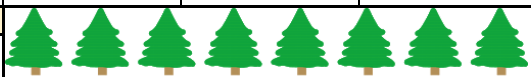
【特養】 2020年12月



月	火	木	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
	朝食	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(えのき) 梅昆布納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(おくら) 蓮根とさつま芋の金平 たらこふりかけ ショア	ご飯 味噌汁(白菜) がんもの煮付け 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも) はんぺんの煮物 海苔佃煮 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	赤飯 魚の田楽風 添え(人参) 海の幸サラダ すまし汁(そよめん) 果物(オレンジ、マンゴー)	ご飯 豚肉のおろしだれかけ 里芋サラダ 豆腐味噌汁 果物(びわ、キウイ)	ご飯 魚の蒲焼 添え(南瓜) もやしのナッツ和え かしわ汁 果物(洋なし、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 バナナヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとり汁 果物(みかん、パイ)	ご飯 豚肉のチーズ炒め 大豆のサラダ しいたけのスープ 果物(黄桃、バナナ)
夕食	ご飯 鶏のマーマレード焼 添え(マッシュポテト) ブロッコリーのマヨネーズ和 キャベツのツナ炒め コーンのスープ	ご飯 くずし豆腐の炒り卵 白菜の中華炒め かぶの甘酢しょうゆ漬 すまし汁(あられ)	ご飯 鶏のチーズマヨ焼 添え(ピーマン) 南瓜の味噌そぼろ煮 ゆで卵のサラダ すまし汁(花麩)	ご飯 スペイン風オムレツ 添え(スナップエンドウ) 大根のそぼろあんかけ いかのナッツ和え 南瓜のポタージュ	高菜ごぼん ごぼうのサラダ 鶏肉のピリ辛煮 すまし汁(巻きら)	かに雑炊 春菊の白和え 鶏の生姜煮 抹茶ミルクゼリー	
7	8	9	10	11	12	13	
朝食	ご飯 味噌汁(里芋) 卵の醤油煮 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 厚揚げの煮付け もろみ ヤクルト	ご飯 味噌汁(大根) 卵の花炒り 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) ショア	ご飯 味噌汁(えのき) おろし納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(巻き麩) かぶの梅煮 高菜漬 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(南瓜) ひじきの煮物 沢庵漬 ヨーグルト
昼食	<b>手作りパンの日</b> クラタンパン 黄な粉クリームパン トマトスープ 蒸し鶏のサラダ 果物(洋なし、みかん)	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 果物(バナナ、びわ)	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) 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) 杏仁豆腐	ご飯 魚のねぎチーズ焼き 添え(ピーマン) ミモササラダ 吉野汁 果物(白桃、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(みかん)	ご飯 焼き鮭のそぼろあんかけ 添え(ごぼう) さつま芋のサラダ チキンスープ 果物(洋なし、びわ)
夕食	ご飯 鶏のブラウンソース煮込み 添え(ジャガイモ) キャベツとしらすのマヨサラダ ブロッコリーの卵あんかけ すまし汁(かまぼこ)	ご飯 ひじき入りハンバーグ 添え(ブロッコリー) 南瓜の白和え キャベツのスープ 豆腐ゼリー	ご飯 魚の味噌漬焼 添え(はじかみ) 厚揚げのピリ辛煮 小豆ミルクゼリー 根菜スープ	ご飯 肉団子のクリーム煮 じゃがいものカレー煮 海の幸サラダ すまし汁(たまねぎ)	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)	ご飯 魚のおろし煮 添え(ブロッコリー) アスパラガスの中和和え 桜えびの卵とじ 根菜味噌汁	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ エビチリ 中華スープ
14	15	16	17	18	19	20	
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 沢庵漬 ヤクルト	ご飯 味噌汁(豆腐) 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 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(山芋) さつま芋と切り昆布の煮物 桜大根 麦芽豆乳	パン 味噌汁(キャベツ) ウィンナーの炒め物 ヨーグルト
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 果物(びわ、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) 果物(黄桃、バナナ)	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(キウイ、オレンジ)	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 果物(キウイ、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 果物(ぶどう、パイ)	ご飯 魚の治部煮 添え(法蓮草) わかめサラダ 白菜の味噌汁 りんごの甘煮	ご飯 魚のオイスターマヨ焼 添え(じゃが芋) キャベツのクルミ和え おろし汁 果物(マンゴー、キウイ)
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(手まり麩)	ご飯 鶏のケチャップ焼き 添え(ブロッコリー) 大根サラダ あさりの味噌炒め ほたてのスープ	ご飯 オムライス ピーマンの辛味噌炒め 大根の甘酢和え すまし汁(ほうれん草)	ご飯 魚の揚げ煮 しらすの酢の物 ほうれん草のにんにく炒め すまし汁(わかめ)	ご飯 卵焼きのみぞれあんかけ 小松菜のピーナッツ和え 蓮根の炒め煮 すまし汁(ほうれん草)	ご飯 鶏味噌つくね 添え(人参、プロ) もやしの辛子和え 南瓜と大豆のミルク煮 すまし汁(海鮮ボール)	ご飯 きのこの親子煮 ピーマンのおかか和え ごぼうのピリ辛炒め すまし汁(はんぺん)
21	22	23	24	25	26	27	
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) ベーコンの炒めもの たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) ブロッコリーのおかか煮 のりたま 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) 南瓜のじゃこ煮 おかかふりかけ ヨーグルト
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 りんごのプラム煮	ご飯 ホワイトシチュー 大豆の味噌汁 果物(みかん、バナナ)	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 かきたま汁 果物(ぶどう、マンゴー)	<b>クリスマス</b>  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 豆腐味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 魚のごま煮 そよめんの酢の物 根菜汁 果物(パイ、みかん)	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 果物(びわ、黄桃)
夕食	ご飯 牛肉の中華風炒め 南瓜の柚子和え 人参と空豆のつや煮 すまし汁(大根)	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(菊ゆば) ミルクティーゼリー	ご飯 魚の幽庵焼 添え(大根) 法蓮草のサラダ もやしのさっと炒め すまし汁(わかめ)	ご飯 温泉卵の野菜あんかけ 鶏肉のカレー炒め カリフラワーの梅和え すまし汁(茶そば)	ご飯 豚肉の生姜おろしかけ そうめんサラダ 厚揚げとひじきの煮物 すまし汁(もずく)	ご飯 豆腐グラタン じゃがいもの梅あんかけ もやしの中華和え 具沢山汁	あんかけそぼろ丼 カラフルサラダ すまし汁(大根) りんごゼリー
28	29	30	31				
朝食	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 切干大根の煮物 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 炒り卵 高菜漬 牛乳	ご飯 味噌汁(人参) さつま芋の煮物 青しその実 ショア			
昼食	ご飯 魚の揚げ浸し 蒸し鶏の梅肉和え 吉野汁 果物(バナナ、洋なし)	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 果物(びわ、黄桃)	ご飯 鶏の薬味ソースかけ 添え(花人参) 豆腐サラダ 具沢山味噌汁 果物(キウイ、バナナ)	ご飯 鮭の塩麹焼き 添え(キャベツ) もやしときゅうりのナムル 具沢山味噌汁 果物(びわ、オレンジ)			
夕食	ご飯 豆の混ぜご飯 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 和風オープンオムレツ 添え(ブロッコリー) なすのツナ和え 長いもの土佐煮 すまし汁(えのき)	ご飯 魚の香り煮 添え(里芋) チーズ野菜炒め すまし汁(大根、人参) カフェオレゼリー	ご飯 福寿草 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  
たような感じがしますが、来年は良い年にできるよう、気を抜かず  
に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大晦日などのイベントの他にも、手作り  
パンの日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  
的な食事食べて元気にこの冬を過  
して頂ければと思います。

栄養士 江原

