

12月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	赤飯 鮭の塩焼き 味噌汁 大根の煮付 豆サラダ	豚丼 吸物 ほうれん草のツナ炒め 山芋ともずくの梅和え ミルージュ	御飯 吸物 メバルの煮付け 五日春雨 柚子なます	フレンチトースト ポークビーンズ コンスープ 南瓜サラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き 根菜煮 ブロッコリーサラダ	御飯 吸物 豚バラ大根 白菜としらすの炒り玉 辛子酢味噌和え	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 茄子の田舎煮 もやしのにんじん和え
夕食	御飯 <small>蓮根のすり流し汁</small> 鶏肉のパン粉焼き キャベツの味噌炒め	御飯 <small>コンソメスープ</small> たらこのコンマヨ焼き 切干大根のごま酢和え	御飯 呉汁 すきやき風煮 小松菜のオイスター炒め	御飯 吸物 鯖の味噌ポン焼き 鶏と厚揚げの煮物	御飯 <small>もずくスープ</small> 鶏のマーマレード焼き れんこんのそぼろ煮	御飯 <small>すいとん</small> 魚の香味焼き さつまいもと林檎の甘煮	御飯 <small>中華スープ</small> 麻婆豆腐 胡瓜みょうが和え
	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食	御飯 クリームシチュー ほうれん草のコンソメ炒め のりサラダ アシドミルク	雑穀御飯 豚汁 赤魚の柚香焼き 高野の卵とじ 梅春雨	御飯 かきたま汁 蒸し鶏の葱ソースがけ 糸こんのじゃこ炒め はんぺんサラダ	サンドイッチ <small>じゃが芋の洋風煮</small> パンプキンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト	御飯 吸物 蓮根バーグ 大根の煮物 甘夏サラダ	御飯 吸物 白身魚磯香フライ ごぼうの煮物 かくや和え	ポークカレー 和風スパサラ キャベツの旨煮 アセロラゼリー らっきょう漬け
夕食	御飯 吸物 ホキの彩りあんかけ 野菜の子まぶし	御飯 吸物 キャベツしゅうまい さつまいもの昆布煮	御飯 沢煮焼 鯖の味噌煮 あちゃら漬け	御飯 <small>みぞれ汁</small> 豚肉と厚揚げの味噌煮 三色きんぴら	御飯 <small>レタススープ</small> カレーのムニエル 豚肉と高野豆腐のくす煮	御飯 <small>あおさの味噌汁</small> 肉じゃが 春菊の甘辛炒め	人参ごはん 吸物 メバルの生姜煮 もずく酢
	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨コンソメサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン または 御飯 たまごサラダ バナナ
昼食	高菜炒飯 中華スープ 華焼売 えびサラダ フルーツ	御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくす煮 春雨ごま酢和え	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ 大根の帆立あん煮 ほうれん草サラダ	☆忘年会☆	麦ごはん 吸物 鯖の竜田焼き こんにゃくの旨煮 おからサラダ	御飯 葱スープ かに玉風 鶏ごぼう 中華風のり和え	御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 南瓜煮(冬至) 海藻サラダ
夕食	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め 里芋の鳴門煮	御飯 吸物 五目柳川風 菜果和え	御飯 吸物 鯨の梅しそ焼き 青梗菜とカニの卵炒め	丸天うどん 白和え 長芋のカレー炒め おにぎり	御飯 <small>けんちん汁</small> 蒸し鶏のごまだれかけ ひじき入り炒り豆腐	御飯 <small>肉じゃがの味噌汁</small> ホキの明太マヨ焼き 長芋の炒め物	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き ナムル
	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 さつまいもサラダ バナナ
昼食	ちゃんぽん 焼き餃子 ほうれん草の胡麻和え おにぎり りんごゼリー	<small>炊き込みおこわ</small> 茶そば汁 鮭の塩焼き 根菜のバター風味煮 おかか和え	御飯 吸物 ヒレカツ けんちん煮 ナムル	おもち <small>春菊のお浸し</small> 豚汁 漬物 ファイバーヨーグルト	雑穀御飯 吸物 鯖の葱みそ焼き おから炒り煮 かぶの甘酢漬け	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 糸こんの卵とじ ツナマヨ和え	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 八宝菜 じゃが芋の煮物	御飯 おでん ブロッコリーの中華炒め 煮豆	せり御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き さつまいものちみつ煮	御飯 吸物 鯖の塩焼き もやしのカレー炒め	御飯 <small>ほうとう風</small> 牛とじ煮 白菜の柚子胡椒炒め	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 炒り豆腐	御飯 吸物 豚かぼちゃ 深山和え
	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物				
昼食	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツの塩麹炒め 甘酢生姜和え	御飯 吸物 海老フライの外付け 糸こんのじゃこ炒め あちゃら漬け	御飯 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ がんもの煮付 小松菜のごま和え				
夕食	<small>おでん</small> ほうれん草のコンソメ炒め 赤魚のねりごま煮 浅漬け	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ	年越しそば かき揚げ ほうれん草の和え物 みかん おにぎり				