

# 令和4年12月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

						12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)					
朝食	<p>★行事食★</p> <p>22日(木) 冬至 24日(土) クリスマスイブ 28日(水) 開苑記念日 31日(土) 大晦日</p>		<p>*旬の食材*</p> <p>ブリ・サバ・白菜 春菊・ほうれん草 柿・みかん・りんご</p>		御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬		御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳					
昼食					赤飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 辛子酢味噌和え 甘酒		御飯 赤魚のおろし煮 吸物 糸こんのじゃこ炒め	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 吸物 甘夏サラダ					
間					どら焼き		ワッフル	パンケーキ					
夕食					御飯 鱈のマスタードマヨ焼き 味噌汁 山芋の白煮		御飯 牛肉と茄子のタレ炒め たまごスープ 辛子和え	御飯 ホキのねぎ醤油焼き 吸物 スナップエンドウのソテー					
12月4日(日)		12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)		12月10日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳						
昼食	御飯 鶏かぼちゃ 大根スープ 小松菜のごま和え	御飯 メバルの山椒焼き 吸物 大根の帆立くず煮	豚丼 吸物 かぶの甘酢漬	キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト らっきょう	御飯 ホッケのみりん焼き 吸物 白和え	ピザトースト コーンシチュー 柿のサラダ	御飯 かぼちゃコロケ ちゃんこ汁 甘酢生姜和え						
間	ラブレ	焼きドーナツ	もみじ饅頭	飲むヨーグルト	プリンタルト	いちご饅頭	ラブレ						
夕食	御飯 ホッケの梅昆布茶焼き なめこ汁 呉豆腐	御飯 鶏の柚子照り煮 味噌汁 さつまいもサラダ	御飯 えびしんじょ 味噌汁 <small>ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め</small>	御飯 サバの煮付け 吸物 華風和え	御飯 白菜とえびの中華煮 スープ 棒棒鶏	御飯 ホキの五目あんかけ 味噌汁 里芋の煮付け	御飯 鱈の磯辺焼き 吸物 さつま芋と林檎の甘煮						
12月11日(日)		12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)		12月17日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三日大豆 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳						
昼食	御飯 煮魚 山芋のすり流し汁 ほうれん草ののり和え	御飯 鮭のレモン麹焼き 鶏けんちん汁 春菊の甘辛炒め	御飯 蓮根バーグ 豆乳スープ りんごサラダ	御飯 焼き豆腐のなめこあんかけ さつま汁 深山和え	御飯 筑前煮 茶碗蒸し 酢味噌和え	生姜ごはん サバの竜田焼き 吸物 かぶの旨煮	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 和風スパサラダ						
間	クリームコンフェ	黒棒	みかんジュース	とと焼き	すいーとぽてと	ラブレ	シュークリーム						
夕食	御飯 豚肉と厚揚げの煮物 スープ もずく酢	御飯 鶏チリ レタススープ 白菜の煮浸し	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 ごま豆腐	御飯 あぶたま煮 味噌汁 レモン和え	御飯 ホキの梅しそ焼き ねぎスープ ほうれん草の卵とし	御飯 麻婆豆腐 スープ 中華和え	チキンカレー サラダ フルーチェ 福神漬						
12月18日(日)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		★12月22日(木)		12月23日(金)		★12月24日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の煮物 ふりかけ	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳						
昼食	御飯 鶏肉とキャベツの塩麹炒め もずくスープ チンゲン菜の和え物	サンドイッチ ポトフ サラダ ヨーグルト	御飯 豚肉と大根の煮物 そうめん汁 塩昆布和え	御飯 鮭のホワイトソース焼き たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 白身魚フライ 南瓜のポターージュ サラダ	十六穀ごはん 白身魚の幽庵焼き 蓮根のすり流し汁 かぶの甘酢漬	オムライス コーンスープ サラダ ケーキ						
間	丸ボーロ	ミルージュ	ショコラブッセ	クリームコンフェ	ラブレ	ワッフル	もみじ饅頭						
夕食	御飯 煮魚 味噌汁 だし巻き卵	御飯 エビチリ春雨 スープ ぎょうざ	御飯 塩サバ ワカメスープ 厚揚げの高菜炒め	御飯 おでん 味噌汁 オクラのとろろ和え	御飯 五目柳川風 吸物 塩麹和え	御飯 豚肉の野菜巻き 吸物 マカロニサラダ	御飯 ホキの味噌漬焼き スープ 卵の花の炒り煮						
12月25日(日)		12月26日(月)		12月27日(火)		★12月28日(水)		12月29日(木)		12月30日(金)		★12月31日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三日大豆 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳						
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 吸物 ごま豆腐	御飯 麻婆茄子 スープ バンサンスー	御飯 サバの味噌煮 吸物 和風ポテトサラダ	赤飯 刺身 吸物 里芋の煮物	ビーフカレー サラダ フルーツ杏仁 福神漬	御飯 赤魚のガーリックバター焼き 野菜スープ オクラサラダ	年越しそば 煮豆 白菜の浅漬						
間	焼きドーナツ	カスタードケーキ	ラブレ	祝饅頭	バームクーヘン	丸ボーロ	野菜生活						
夕食	御飯 ホッケのバター醤油焼き スープ サラダ	御飯 煮魚 豆乳味噌汁 大根のしば漬和え	御飯 豚肉のもろみ炒め 味噌汁 小松菜のごまポン酢和え	御飯 鶏の青じそ炒め みぞれ汁 春菊の辛子和え	御飯 鱈の梅味噌焼き スープ 大根のそぼろ煮	御飯 肉じゃがオムレツ 吸物 酢味噌和え	御飯 鮭の塩焼き 吸物 ごま和え						