

# 12月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						12月1日(金)	12月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食						赤飯 吸物 太刀魚の山椒煮 チャブチェ風 ゆかり和え	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き がんもの煮付 小松菜のごま和え
夕食						御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 卵豆腐のあんかけ マカロニサラダ	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 里芋の煮つけ 深山和え
	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食	スバゲティーミートソース ブロッコリーのきのこあん コールスローサラダ ヤクルトファイブ おにぎり	豚丼 <small>ほうれん草のツナ炒め</small> 吸物 切干大根のごま酢和え はちみつレモンゼリー	御飯 吸物 メバルの煮付け 五目春雨 柚子なます	フレンチトースト <small>じゃが芋の洋風煮</small> 御飯 吸物 パンフキンスープ ひじきのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホックのみりん焼き キャベツのとろみ煮 南瓜サラダ	御飯 吸物 豚バラ大根 白菜としらすの炒り玉 青梗菜の和え物	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 茄子の田舎煮 もやしのザーサイ和え
夕食	御飯 <small>蓮根のすり流し汁</small> 鯖の塩焼き キャベツの味噌炒め 呉豆腐	御飯 吸物 タラのコーンマヨ焼き 白菜とえび団子の煮物 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 すきやき風煮 小松菜のオムレツ炒め 生姜和え	御飯 吸物 りんごの味噌ボン焼き 根菜煮 華風和え	御飯 吸物 鶏のマーマレード焼き れんごんのそぼろ煮 かくや和え	御飯 吸物 魚の香味焼き 厚揚げの煮つけ 辛子酢味噌和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 さつま芋と林檍の甘煮 ブロッコリーサラダ
	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁 板こんにの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 きのこの当座煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 やわらかごぼうの旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐と挽肉煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 マカロニツナサラダ 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 <small>アソビミルク</small>	御飯 吸物 赤魚の柚香焼き 高野の卵とじ ごま和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ 糸こんにのじゃこ炒め はんぺんサラダ	お寿司 <small>かに風味茶碗蒸し</small> 天ぷらの盛り合わせ 甘酢漬け デザート	御飯 吸物 蓮根バーグ 大根と竹輪の煮物 甘夏サラダ	御飯 吸物 白身魚のフライ ごぼうの煮物 甘夏漬け	野菜ホークカレー <small>和風スパサラダ</small> 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 沢庵焼 ホキの彩りあんかけ 野菜の子まぶし とろろ	御飯 吸物 キャベツしゅうまい きのこのピリ辛炒め ピーナツバター和え	御飯 みぞれ汁 焼き魚の梅肉ソース 里芋の鳴門煮 青菜のぬた和え	丸天うどん おにぎり 白菜の中華和え ソフール	御飯 吸物 カレイのムニエル 春菊の甘辛炒め ほうれん草のナムル	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の煮物 豚肉と高野豆腐のくす煮 キャベツと卵の和え物	御飯 吸物 メバルの味噌煮 野菜ハンバーグ もずく酢
	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
朝食	御飯 味噌汁 卵とじ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜の梅和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らかく蓮根の味噌煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 茄子の和え物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物	パン または 御飯 カリフラワーのレバ和え バナナ
昼食	御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 ブロッコリーのソテー トマトのサラダ	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 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 小松菜サラダ	サンドイッチ <small>ホークビーンズ</small> コーンスープ キャベツとささみの和え物 ヨーグルト	御飯 吸物 鯖の竜田焼き こんにやくの旨煮 おからサラダ	御飯 中華スープ かに玉風 南瓜煮(冬至) のり和え	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め さつま芋煮 カリフラワー酢味噌和え	御飯 吸物 五目柳川風 ごた煮 菜果和え	御飯 吸物 鱈の梅しそ焼き ほうれん草とかにの卵炒め 三色ピザの中華風	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 三色きんぴら ひじきの和え物	御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 味付き肉団子 浅漬け	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 長芋のカレー炒め 大根の梅和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 鶏と里芋の煮物 トマトのマリネ
	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根と豚肉のべっこう 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らかく牛蒡の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のおかか煮 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	御飯 海老フライの別冊ソースかけ コンソメスープ 大根の煮付 豆サラダ	御飯 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 玉ねぎ入りとんかつ 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	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 糸こんにの卵とじ ツナマヨ和え	御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 鶏ごぼう 海藻サラダ
夕食	御飯 吸物 八宝菜 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 <small>ブロッコリーの中華風炒め</small> おでん 青菜のナムル 煮豆	御飯 吸物 ホックのもろみ焼き さつま芋のレモン煮 豆サラダ	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め 青菜のぬた和え	御飯 吸物 牛とじ煮 キャベツの塩麹炒め カリフラワーの白ドレ和え	御飯 吸物 白身魚のバター醤油焼き 炒り豆腐 白菜の中華和え	御飯 吸物 豚かぼちゃ きのこの当座煮 青菜としらすの和え物
	12月31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 卵とじ(洋風) 納豆 漬物						
昼食	御飯 肉じゃがオムレツ 吸物 <small>白菜の柚子胡椒炒め 甘酢生姜和え</small>						
夕食	年越しそば 華焼売 ブロッコリーとカニカマ和え おにぎり 豆乳ブラマンジェ						